
V 4º
3,081
Sup

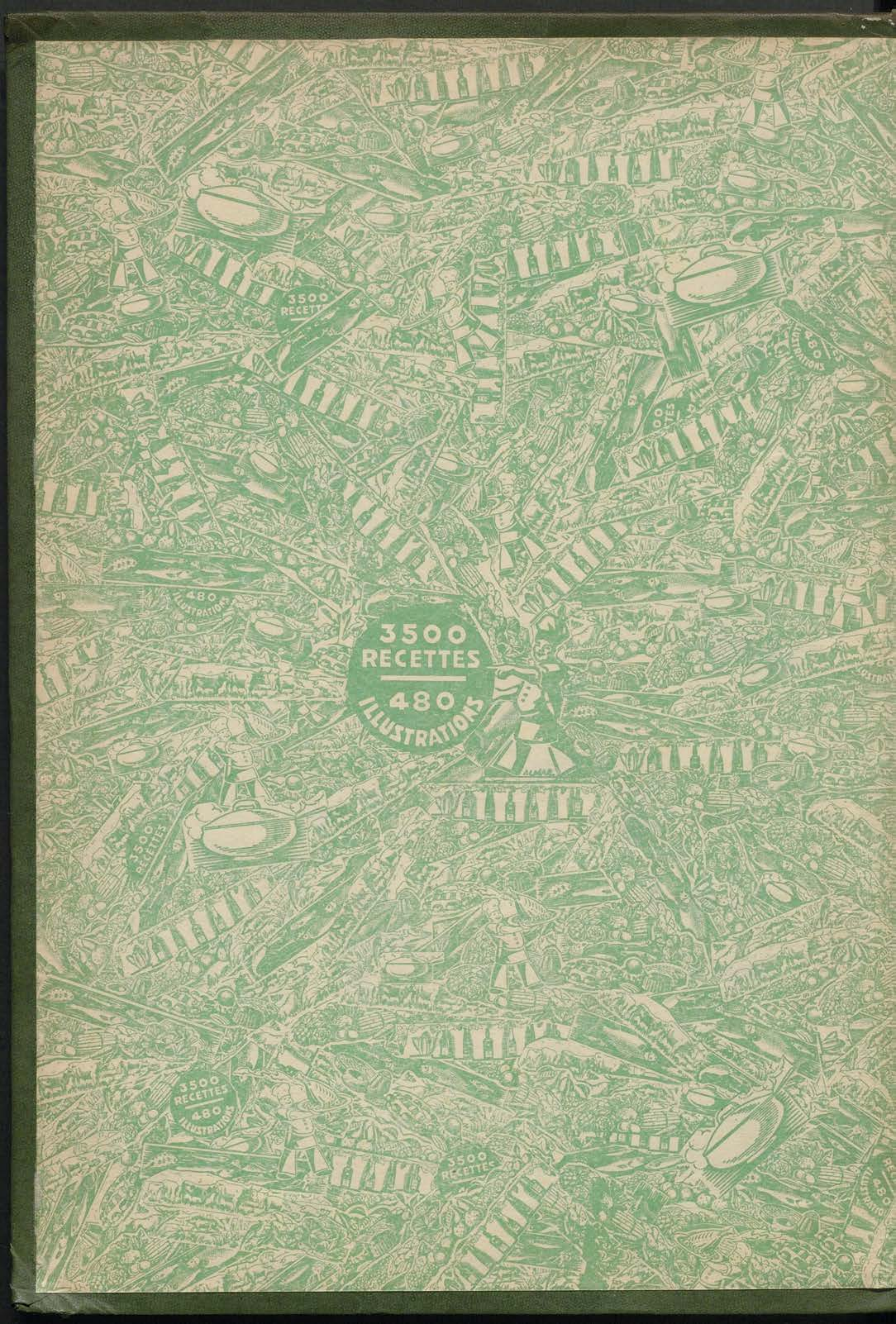


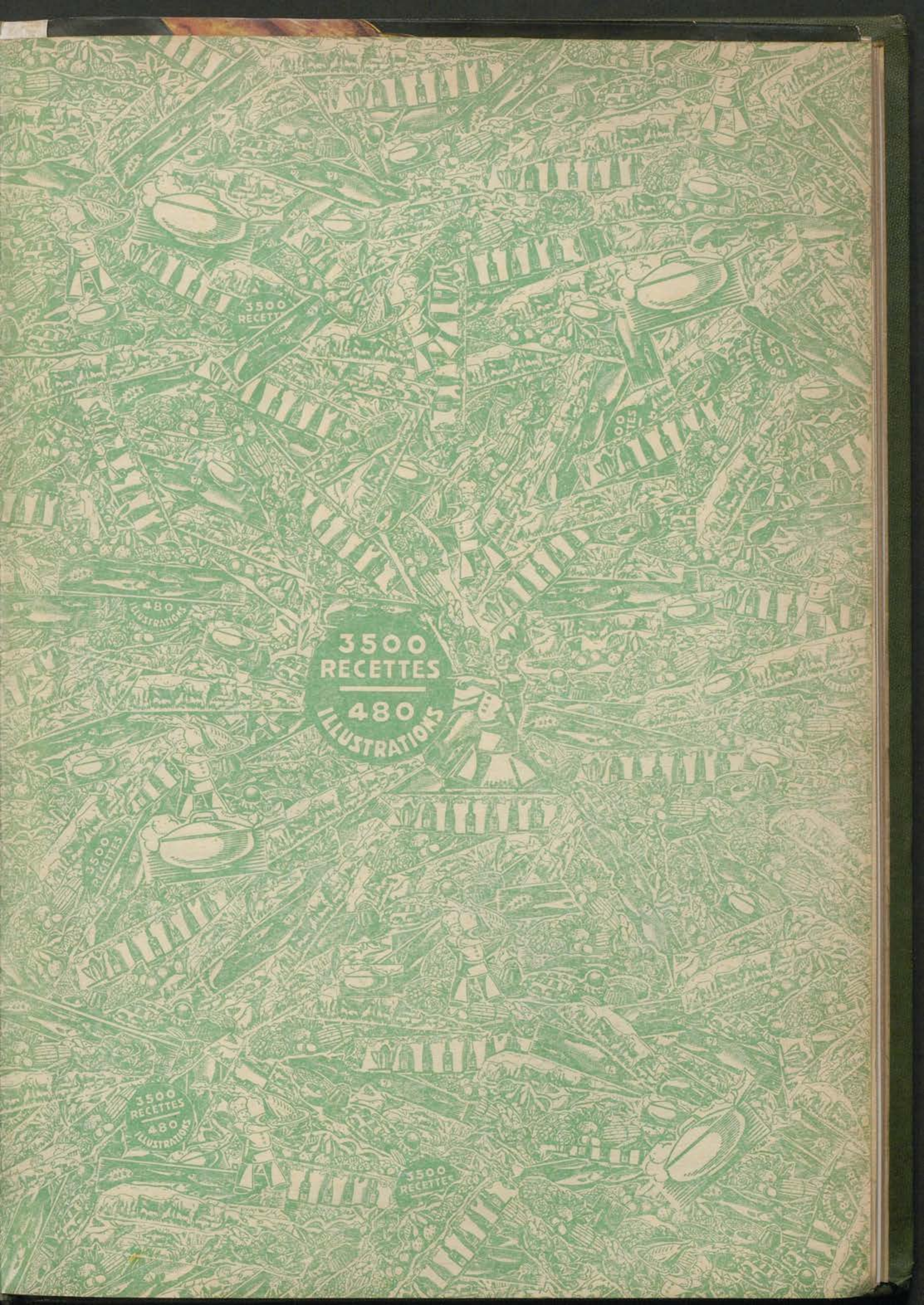
RÉGIMES ALIMENTAIRES ET VÉGÉTARISME

Menus de Régimes

Illustrations en couleurs
:: :: et en noir :: ::

COMPTOIR FRANÇAIS DU LIVRE
49, Boulevard Haussmann, 49
PARIS (IXe)


3500
RECETTES
480
ILLUSTRATIONS


3500
RECETTES
480
ILLUSTRATIONS

Manuel de la Cuisine Végétarienne et de Régimes

illustrations en couleurs
et en noir







Régimes Alimentaires et Végétarisme

◆

MENUS DE RÉGIMES

◆

OUVRAGE COMPOSÉ DE PLUS DE 200 PAGES

dont 170 pages de texte
500 recettes clairement exposées et conseils pratiques
18 planches illustrées en couleurs de 84 plats différents
et 12 reproductions de manipulations en noir

PAR

Henri-Paul PELLAPRAT

Professeur en chef aux Écoles de Cuisine du « Cordon Bleu
Officier de l'Instruction publique et du Mérite Agricole
Lauréat hors concours aux Expositions Culinaires
Rédacteur en chef de revues corporatives de Paris
Auteur de nombreux ouvrages professionnels



◆



COMPTOIR FRANÇAIS DU LIVRE
49, Boulevard Haussmann, PARIS (IXe)

LES RÉGIMES CULINAIRES

Si les bien portants peuvent puiser dans l'*Art Culinaire Moderne*, tout ce qui peut satisfaire leur gastronomie et même leur gourmandise, il n'en est pas de même, hélas ! pour ceux, assez nombreux, que la Faculté soumet à un régime en rapport avec les aptitudes fonctionnelles de leur intestin, de leur foie ou de leurs reins.

C'est en pensant à eux, que nous avons élaboré cet ouvrage de cuisine simple, sans viande, et dans lequel les pauvres malades retrouveront force et santé, tout en conservant le contact avec la bonne et saine cuisine française; des indications portant sur les aliments permis, tolérés ou défendus, suivant la nature du mal du patient, suivies de l'indication de menus types pour chaque cas, constitueront une sorte de bréviaire pour les assujettis aux régimes.

De plus, ce livre de cuisine simple, rationnelle, reste dans le cadre de la bonne et saine cuisine de la famille; et la grande variété de ses recettes permettra à nos lecteurs de ne pas être lassés par des répétitions trop fréquentes, alors que celui qui est soumis à un régime, doit au contraire être mis en appétit par des mets qui flatte et excite cet appétit, trop souvent défaillant et que la monotonie de la table, ne peut qu'émousser un peu plus chaque jour.

Nous faisons aussi une large place dans cet ouvrage à la cuisine végétarienne qui groupe de nombreux adeptes; même sans être des végétariens 100 %. il y a de nombreuses personnes, soit gens âgés, soit enfants qui, ne se livrant pas à un travail fatiguant, ont tout intérêt à user de ce régime tout au moins pour le repas du soir. C'est ce qui se produit dans bien des familles qui se mettent ainsi au régime végétarien mixte.

Et comme nous avons, en France, des légumes variés et abondants, des fruits, du laitage, du beurre et des fromages pour satisfaire largement nobesoins, ce régime sans viande est donc très facile à suivre; nos lecteurs trous veront donc dans ce recueil des arrangements de mets délicats et inédits qui seront pour eux des révélations et leur permettront comme nous le disons plus haut de varier chaque jour leurs menus.

Nous recommandons de faire une place dans chaque repas aux crudités, salades, végétaux, fruits, etc., qui apportent à l'organisme les précieuses vitamines si nécessaires dans la vie trépidante qui est celle de notre siècle et à laquelle nul n'échappe, il faut le dire.

Nous ouvrons cependant une parenthèse, pour bien indiquer à nos lecteurs que nous ne prétendons pas faire un ouvrage médical; il est certain que pour toutes les affections dont il est question, c'est le médecin traitant qui doit être; consulté le premier, ainsi que nous l'indiquons au chapitre des régimes, page 5

notre rôle plus modeste est d'aider le malade à trouver une alimentation variée qui aidant et stimulant l'appétit ne pourra qu'appuyer le traitement médical ordonné s'il y en a un.

C'est un guide, qui n'a rien d'impératif, mais qui, nous en sommes convaincus par le succès de la première édition, est appelé à rendre aux malades, aux souffrants intermittents, un précieux service dans l'ordre de la table, de cette belle table Française dont nous nous sommes fait les servants infatigables — pour les bien portants dans l'*Art Culinaire Moderne* — et, pour les autres, ici.

H. P.

NOTA. — Les proportions données dans ce volume sont établies pour 6 personnes environ.

LES RÉGIMES

Les régimes sont divers, comme sont diverses les maladies qui les imposent; ce sera donc au médecin traitant habituellement le malade, connaissant son tempérament, ses réactions, etc., qu'il convient de s'en rapporter pour le traitement comme pour le régime; notre ouvrage n'est en somme qu'un arsenal de recettes ou le lecteur puisera pour varier le plus possible son alimentation en restant dans le cadre des aliments permis ou défendus pour chaque régime; et c'est pour faciliter aux malades l'élaboration de leurs menus que nous avons mis des menus types pour chacun des cas les plus habituels qui peuvent nécessiter un régime.

Obésité

RÉGIME

Aliments permis

Hors-d'œuvre : radis, concombre, melon, céleri, tomates, huîtres, caviar.
Œufs : en petite quantité.
Poulet, dindon.
Poissons maigres : limandes, carrelets, soles, merlans, rougets, colin, perche, gardons, brochet.
Légumes frais : carottes, céleri, céleri-rave, choux, choux de Bruxelles, choux-fleurs, choux-raves, crosnes, cardons, salsifis, navets, raves, potiron, artichauts, asperges, aubergines, pommes de terre en quantité modérée.
Légumes verts et herbacés : haricots verts, épinards, oseille, poireaux, toutes les salades.
Laitages : lait et fromage très modérément.
Desserts : gâteaux secs en petite quantité.
Fruits frais : pommes, poires, raisins, pêches, abricots, prunes, fraises, framboises, groseilles, cerises, oranges, ananas.
Pain : rassis ou grillé, biscottes, croûte de pain, pain en flûte.
Peu de sel.
Boissons : vin blanc léger, infusions chaudes, thé et café légers, peu ou pas sucrés, eaux minérales.

Éviter surtout :

Foie gras, poissons gras (saumon, thon, alose, hareng frais, carpe, brème, tanche, anguille, maquereau, sardines à l'huile), graisse d'oie, beurre, huile.

Les féculents et farineux : haricots, lentilles, pois, fèves, châtaignes, riz, maïs, sauces avec farine.
Les pâtes alimentaires; le sucre et les mets sucrés : confitures, compotes, entremets sucrés, miel, pâtisseries.
Boissons : le chocolat, le cacao, les infusions sucrées, le cidre, la bière, les vins sucrés, le champagne, les vins mousseux, les liqueurs, les sirops, les eaux gazeuses.

MENU TYPE

Petit déjeuner : thé ou café léger avec un peu de lait et peu de sucre, 30 gr. de pain grillé.

Midi : 100 gr. de viande grillée, bouillie ou rôtie ou 2 œufs. Légumes frais, verts, salade à discrétion. Fruits frais à discrétion. Parfois un peu de fromage ou gâteaux secs (très peu). 50 gr. de pain rassis ou grillé. Eau minérale : suivant avis médical.

Dîner : Potage maigre. Poisson maigre deux fois par semaine. Légumes frais. Fruits. 50 gr. de pain rassis ou grillé. Thé léger ou infusion sans sucre.

Soir : Une tasse de thé léger ou infusion sans sucre. Un verre d'eau minérale.

Dyspepsies gastriques

RÉGIME

Aliments permis

Potages gras, dégraissés, avec pain grillé ou pâtes.
Potages maigres : bouillon de légumes, de farines, de céréales.
Poulet.
Poissons maigres : sole, limande, merlan, colin, dorade, grondin, tanche, perche, brochet, truite.
Œufs : crus ou peu cuits, très frais, à la coque ou brouillés.
Légumes : pommes de terre en purée ou au four, lentilles, pois, légumes verts, salade cuite, épinards, asperges, carottes.
Pâtes et féculents : nouilles, macaronis, riz, semoule (suivant avis médical).
Fromages : frais, Gervais, Pommel, crème de lait.
Lait (très prudemment).
Fruits cuits.
Pain rassis ou grillé ou biscottes.
Boisson : très peu de vin blanc très étendu d'eau minérale, infusions chaudes.

Éviter surtout :

Sauces, graisses, beurre cuit, épices, marinades, cornichons, conserves, fritures.
Crustacés, coquillages, mollusques

Poissons gras : anguille, hareng, maquereau, saumon, alose, thon à l'huile, turbot, sardines à l'huile, carpe, brème.
Œufs durs.
Légumes : choux, champignons, tomates, oseille, auoergines, crudités.
Mie de pain, pâtisseries feuilletées.
Fromages forts.
Fruits crus.
Vins purs, généreux, mousseux, alcool, liqueurs et eaux gazeuses.
Nota. — Le régime général des dyspeptiques pourra varier légèrement, suivant les formes de dyspepsie et les sensations éprouvées par les malades après tel ou tel aliment.

MENU TYPE

Petit déjeuner : café au lait, thé au lait, pain grillé ou biscottes avec beurre.

Midi : purée de pommes de terre ou lentilles non décortiquées. Compote. Pain rassis ou grillé en petite quantité. Eau minérale suivant avis médical.

Goûter : thé au lait avec gâteaux secs.

Dîner : potage maigre (très peu), poisson maigre ou jambon maigre. Légumes verts cuits. Fromages frais, oranges, raisins, confitures, compote. Pain ou biscottes. Eau minérale.
Une demi-heure après les deux repas, une infusion chaude (menthe, tilleul, camomille, verveine ou anis).

Diabète simple

RÉGIME GÉNÉRAL

Aliments solides :

Autorisés absolument : d'origine animale, toutes les viandes (bœuf, mouton, agneau, veau, porc, etc.). Viandes fumées ou salées (jambon, mortadelle, saucissons, langue, etc.). Pâtés, sauf la croûte. Volaille (poulet, pigeon, dinde, oie, etc.). Gibier, cervelles, rognons, boudin. Poissons de toutes espèces. Huîtres, moules, coquillages, homard, langouste, crabe, écrevisses, crevettes, escargots, grenouilles. Œufs sous toutes les formes, sauf avec farine ou sucre. Graisses (lard, graisses de porc, d'oie, de mouton, moelle de bœuf). Crème, beurre, fromages frais ou fermentés. — D'origine végétale : épinards, oseille, poireaux, asperges, céleri, toutes les salades crues ou cuites, cresson, concombre. Noix, noisettes, amandes, olives.

Autorisés relativement, c'est-à-dire en quantité modérée : choux, choux de Bruxelles, choux-fleurs, choucroute, chou-rave, raves, navets, radis, crosnes, haricots verts, artichauts, potiron, tomates, champignons, truffes. Pommes de terre. Oranges, fraises, framboises, groseilles à maquereau, noix de coco. Pain (mie) suivant ordonnance. Pain de gluten, gluten et légumineuses, de soja, d'amandes, d'aleurone.

Défendus absolument : farines de céréales et pâtes (semoule, macaroni, nouilles, vermicelle). Riz, maïs, tapioca, sagou, arrow-root, lentilles, haricots, pois, châtaignes, fèves, petits pois, carottes, betteraves, salsifis, topinambours, melons, oignons, ail. Pâtisserie : gâteaux, biscuits, sucre, mets sucrés, miel, bonbons, chocolat. Presque tous les fruits et surtout raisin, dattes, figues, bananes, cerises, prunes, pêches, abricots, poires, ananas, pruneaux, fruits secs. Marmelades et confitures.

Aliments liquides :

Autorisés absolument : vins rouges, eau minérale, infusions sans sucre (café, thé). Bouillon de viande ou de poule.

Autorisés relativement : lait, citronnade.

Défendus absolument : bière, cidre, vin de champagne, vins sucrés, sirops, boissons sucrées ou gazeuses, limonades.

Remarques culinaires. — Dans les mets, jamais de farine ni de sucre. Pour les sauces et les liaisons, on utilisera l'eau, le vin, le bouillon de viande, le beurre, les jaunes d'œufs, les graisses, l'huile, les épices (poivre, moutarde, raifort, jus de citron).

On remplacera le sucre par de la glycérine ou de la saccharine.

MENU TYPE

Petit déjeuner : café noir sans sucre avec crème.

Midi : 2 œufs avec ou sans jambon, viande grillée, rôtie ou poisson. Légumes verts, salade à discrétion, noix, amandes, noisettes. Pain ou pommes de terre en guise de pain. Vin rouge et eau minérale.

Goûter : thé sans sucre avec créme.

Dîner : bouillon ou hors-d'œuvre. Viande, volaille ou poisson. Légumes verts, Fromage blanc, Suisses, gruyère. Moitié d'une orange. Pain ou pommes de terre comme le matin. Vin rouge très peu et eau minérale.

Hépatiques

RÉGIME GÉNÉRAL

Aliments permis :

Viandes rouges (bœuf, mouton saignant, ou viandes blanches, veau, poulet, dinde, lapin) bien cuites, en quantité très modérée. Maigre de jambon.

Œufs : 1 par jour.

Poissons maigres bouillis : sole, limande, merlan, dorade, raie, morue, truite, grondin, perche, brochet.

Légumes : petits pois, carottes, artichauts, scorsonères, salades cuites, tomates, potiron, melon, oignons, pommes de terre.

Féculents, pâtes alimentaires, pain, en quantité modérée.

Fruits bien mûrs.

Laitage : lait pur, lait écrémé, lait d'ânesse, lait caillé, kéfir, Yogourth, fromage frais, beurre en quantité restreinte.
Boissons : eau minérale Vittel, infusions.

Éviter surtout :

Les graisses et les viandes grasses (porc, oie, canard, foie gras, saumon, thon, alose, turbot, maquereau, anguille, hareng frais, sardines à l'huile, carpe, brème).

Les acides : vinaigre, citron; les fruits insuffisamment mûrs, les haricots verts, les épinards, l'oseille, la rhubarbe, les asperges, choux, navets, raves, radis, cresson, truffes.
Les épices : poivre, moutarde, pickles, câpres, cornichons, ail, échalote; viandes faisandées, marinées, salées, conservées.
Les mets indigestes : crustacés, coquillages, escargots.
Les boissons alcooliques, les boissons fermentées, le chocolat, le cacao.

MENU TYPE

Petit déjeuner : Une demi-heure avant le petit déjeuner, un verre d'eau minérale Vittel, les 15 premiers jours de chaque mois, ou thé léger sucré avec miel, biscottes.

Midi : viande blanche bien cuite ou viande rouge saignante. Légumes frais. Fruits. Fromages frais. Pain rassis. Eau minérale additionnée d'un peu de vin blanc.

Dîner : Potage maigre ou au lait. Un œuf ou un poisson. Pommes de terre ou légumes verts. Fromage frais, Yogourth. Fruits. Boisson comme à midi.

Soir : Une infusion chaude ou lait chaud sucré.

Tube digestif — Entérites

RÉGIME

Aliments permis :

Potages ou bouillies aux farines de céréales : froment, riz, avoine, à l'arrow-root, au racahout, au tapioca, aux pâtes. Préparés à l'eau ou au bouillon de légumes ou à une décoction végétale ou de céréales, ou au lait.
Panades avec pain grillé ou biscottes émiettées et passées.
Pâtes alimentaires : nouilles, macaronis. A l'eau ou au bouillon de poule, additionnée de beurre frais et de sel au moment de servir.
Œufs : bien frais, à la coque, prudemment et suivant la tolérance individuelle.
Purée de légumes : pommes de terre, riz.
Lait pur ou coupé d'eau minérale ou écrémé; kéfir, Yogourth.
Fruits cuits et sucrés : marmelades, compotes, confitures.

Gâteaux secs, breakfasts.
Boissons : eau sucrée, eau lactosée, eau panée, eau de riz, eau albumineuse, infusions chaudes, thé léger, eau minérale.

MENU TYPE

7 h. 1/2 : bouillon de légumes avec 2 cuillères de riz très cuit.
9 h. 1/2 : purée de pommes de terre légère, très peu de sel et beurre, eau minérale.
Midi : bouillie à l'eau ou au lait, peu de sel et peu de beurre.
15 heures : nouilles à l'eau égouttées, beurre et sel dans l'assiette, eau minérale.
18 heures : bouillon de légumes ou eau lactosée.
Dîner : 20 heures : bouillie à la crème de riz, 2 cuillères à café de gelée de groseille.
Une infusion de tilleul en se couchant.

Artério-sclérose — Hypertension

RÉGIME GÉNÉRAL

Aliments permis :

Hors-d'œuvre : radis, tomates, melon, concombres, huîtres.
Œufs : en petite quantité.
Poissons maigres : limande, carrelet, sole, merlan, hareng frais (sans laitance), rouget, colin, perche, brème, gardon, brochet.
Viandes : bœuf, mouton, porc, volaille, lapin.
Légumes : pommes de terre, carottes, petits pois, haricots verts, choux-fleurs choux-raves, betteraves, navets, salsifis, crosnes, cardons, céleris, céleris-raves, artichauts, poireaux, potirons, tomates, oignons, toutes les salades crues ou cuites, haricots, pois, lentilles, pois cassés, châtaignes, riz.
Pâtes alimentaires.
Laitages : lait, lait caillé, crème, fromage non fermenté.
Desserts : crèmes, gâteaux de riz, biscuits, gâteaux secs, tartelettes, pâtisserie très fraîche.
Fruits : tous bien mûrs, crus ou cuits, gelée et confitures.
Assaisonnement : sel en quantité modérée, vinaigre, citron, ail.
Pain : rassis, grillé, biscottes.
Boissons : eaux minérales, vin léger très étendu, cidre, orangeade, citronnade, infusion aromatique, café décaféiné.

Éviter surtout :

Crevettes, écrevisses, homards, langoustes, crabes, escargots, coquilles, moules.
Charcuterie (sauf jambon maigre), conserves.
Gibier, canards, viandes faisandées, marinées ou fumées, salaisons, plats à la gelée, cervelles, fritures.

Choux, choux de Bruxelles, épinards, asperges, truffes.
Fromages fermentés.
Poivre, moutarde, pickles.
Café, thé.
Vin pur, vins généreux ou mousseux, bières fortes, liqueurs, spiritueux, eaux gazeuses.

MENU TYPE

Matin : une demi-heure avant le petit déjeuner, un verre d'eau minérale suivant avis médical, les 15 premiers jours de chaque mois. Café au lait, léger, avec biscottes ou pain grillé, ou lait, ou soupe au lait.

Midi : viande rôtie, légumes verts, fromage frais, fruits crus, pain rassis, vin léger avec eau minérale.

Dîner : soupe ou potage maigre, pommes de terre ou pâtes ou riz, fruits crus ou cuits, pain rassis, même boisson qu'à midi.

Le soir une infusion chaude (tilleul, camomille, oranger, anis).

Maladies de la peau

Les affections cutanées ont des causes si diverses qu'il ne peut être indiqué un régime d'ordre général. Ce sera le médecin traitant qui, ayant discerné les causes du mal, indiquera le régime propre à en enrayer les effets.

Le Pain

Pour nombre de ceux qui sont condamnés au régime, le pain du boulanger ne convient pas, et les pains de régime coûtent très cher .

On peut, chez soi, faire son pain très facilement en s'astreignant au petit travail suivant : Mettre un kilogramme de farine sur la planche, au centre mettre une grosse cuillerée à café de sel fin, puis faire dissoudre dans deux verres d'eau chaude 25 gr. de levure prise chez le boulanger, — pas levure en poudre; — versez dans le centre de la farine et mêler en faisant absorber peu à peu la farine. Pâte mollette qu'il faut battre à la main 8 à 10 minutes, puis l'envelopper d'une serviette farinée et la laisser une huitaine d'heures à endroit tiède, très doux; passer alors dessus un peu de lait et cuire à four bien chaud, 40 minutes environ. Il est évident que l'on aura donné à la pâte la forme désirée, soit long, soit en couronne, soit en boule. Avant de cuire, donner quelques coups de couteau pour fendiller la pâte.

Pain de son. — Il faut ici de la farine complète, c'est-à-dire, le blé moulu sans être décortiqué. Il faut plus d'eau pour la délayer, mais le travail est le même, seulement ces sortes de pains doivent se cuire dans des moules fermés ou dans une boîte à couvercle que l'on assujetti avec un fil de fer à chaque bout.

Pain de seigle. — Il faut deux tiers de farine de seigle et un tiers de farine de froment pour que la pâte prenne du corps. Faire la pâte et la cuisson comme pour le pain ordinaire.

Longuets. — Ce sont ces petits pains de régime de forme longue de la grosseur du pouce.

Mettre 25 gr. de levure à dissoudre dans quelques cuillerées d'eau tiède et y incorporer 100 gr. de farine de froment, faire une pâte mollette et la laisser lever une heure au moins en terrine couverte; ensuite ajouter à ce levain bien soufflé 10 gr. de sucre, 6 gr. de sel fin et 30 gr. de beurre mou, puis 400 gr. de farine que l'on fait incorporer en ajoutant l'eau nécessaire pour faire une pâte mollette. Bien pétrir, faire lever au tiède 3 heures, puis battre la pâte, la faire lever une seconde fois 2 heures, la battre, la diviser et façonner en forme de cigares assez gros en les roulant sous les mains; les relever sur tôle et les laisser lever du double à chaleur douce et humide si possible. Dorer à l'œuf et cuire à four chaud huit minutes.

Galette sèche de régime. — Pétrir ensemble 400 gr. de farine, une cuillerée à bouche d'huile d'arachide, une forte pincée de sel, un œuf et de l'eau froide pour faire une pâte ferme; l'étendre au rouleau en galette de deux centimètres d'épaisseur, la poser sur tôle, dorer et cuire à four bien chaud environ 20 à 25 minutes.

LES POTAGES

Pour obtenir les potages maigres, qui sont seuls autorisés dans la cuisine végétarienne, et leur donner la plus grande saveur possible on utilisera exclusivement les légumes soit sous forme de potages ou de soupes aux légumes divers, dans lesquels potages, ces légumes figureront visiblement, soit sous forme de crèmes qui pourront se faire avec des bouillons de légumes, ou avec des purées de ces mêmes légumes. Il est évident que certaines crèmes, soit de riz, d'orge, de flocons d'avoine, etc., qui seraient faites seulement à l'eau n'auraient rien de savoureux. Là alors, un bouillon de légumes, sorte de pot-au-feu sans viande, devra être utilisé et lesdits légumes se serviront au cours du repas soit liés au beurre, à la crème, ou en purée.

D'ailleurs nos lecteurs trouveront toutes les formules leur permettant de faire une bonne cuisine qui même végétarienne doit encore conserver le caractère de suprématie de la cuisine française intégrale.

Le bouillon de légumes

Dans la cuisine végétarienne, il ne faut jamais jetter l'eau de cuisson des légumes; sauf pour certains, comme les artichauts, les salades cuites, les épinards, les endives, les céleris en branches qui ont un goût amer ou trop fort. Cette eau de cuisson sera utilisée pour le potage.

Lorsque l'on veut faire un bon potage à une farine quelconque, supposons une crème de riz et que l'on n'a pas de bouillon de légumes on en fera un, en cuisant ensemble à l'eau peu salée quelques carottes, navets, poireaux, pommes de terre, haricots verts, etc., enfin des légumes dont la variété constituera un bouillon sapide et de bon goût, et avec lequel on peut obtenir des crèmes ne le cédant en rien à celles obtenues avec des bouillons de viande.

En conséquence, le bouillon dont il s'agit dans les recettes suivantes est toujours sous-entendu, du bouillon de légumes.

Les potages clairs aux légumes

Potage à la Julienne. — La Julienne est composée de carottes, navets, poireaux, oignons, choux ou laitues, taillés en fines lanières aussi ténues que possible (l'oignon en très petite quantité et le chou vert remplacé par la laitue pour les intestins fragiles). Les mêler tous ensemble avec du sel et un soupçon

de sucre, puis les jeter dans une casserole contenant un peu de beurre bien chaud. Couvrir d'un rond de papier beurré appliqué sur les légumes et d'un couvercle. Faire cuire ces légumes ainsi à l'étuvée jusqu'à ce qu'ils commencent à jaunir légèrement au fond. (Les cuire au four ou sur le côté du feu.) Mouiller alors ces légumes avec de l'eau, saler à point et laisser bouillonner une vingtaine de minutes. Servir avec cerfeuil haché dessus.

Potage à la Paysanne. — Mêmes légumes que pour la Julienne, mais les couper en petites lames minces au lieu de filets et de dimensions régulières, de sorte qu'il est nécessaire de fendre en deux ou en quatre suivant leur grosseur carottes et navets, même procédé de cuisson que pour la Julienne.

Potage Printanier. — Couper en petits cubes très réguliers ou en petites perles, à l'aide d'une cuillère à racines, des carottes et des navets. Les cuire séparément à l'eau salée, cuire de même des petits pois et un peu de haricots verts taillés en losanges. Réunir ces légumes avec de l'eau, cuire 25 minutes doucement et servir avec du cerfeuil haché.

Nota. — Dans tous ces potages clairs on peut mettre du pain.

Soupe à l'oignon au fromage. — Faire revenir en casserole, doucement, 75 gr. d'oignons finement émincés, avec 50 gr. de beurre. Lorsqu'ils sont bien dorés (très lentement et non à feu vif) les saupoudrer d'une cuillère de farine, laisser encore roussir puis mouiller avec 1 litre 1/2 d'eau, saler, poivrer et cuire 10 minutes. Préparer de minces tranches de pain de ménage, parsemées de lames de gruyère et de quelques noisettes de beurre de place en place. Verser le potage dessus et couvrir pendant 5 à 6 minutes avant de servir. La soupe doit être « passée » en la versant sur le pain, si on veut éliminer les oignons. On peut également servir cette soupe gratinée. Pour cela il faut utiliser une soupière allant au four sans inconvénient. Faire la soupe un peu plus épaisse et parsemer du fromage râpé dessus. La mettre au four chaud pour bien gratiner, poivrer copieusement.

Soupe à l'oignon au lait. — Procéder comme ci-dessus quant à la cuisson de l'oignon et la conduire encore plus lentement pour que celui-ci soit moins coloré. Poudrer de farine mais ne pas la faire roussir et mouiller presque aussitôt avec du lait. Saler, poivrer très légèrement, cuire 8 à 10 minutes doucement et verser sur du pain. On peut aussi ajouter du vermicelle au lieu de pain.

Soupe à l'oseille (dite soupe de santé). — Ciseler une grosse poignée d'oseille, la mettre cuire sur le côté du feu avec 50 gr. de beurre. Quand elle est fondue, mouiller d'un litre et demi d'eau. Saler, laisser bouillir 1/4 d'heure et épaissir un peu avec 2 cuillères de fécule de pommes de terre délayée. Retirer la soupe sur le côté pour qu'elle ne cuise plus, la lier en ajoutant 2 jaunes délayés dans un grand verre de lait froid. Verser sur de minces tranches de pain et semer du cerfeuil haché. — Ciseler signifie couper très fin en filets.

Soupe à la Paysanne. — Préparer de la Julienne. Faire fondre et étuver ces légumes bien à couvert avec un morceau de beurre, puis les mouiller avec de l'eau ajouter alors un peu de pommes de terre émincées mais non étuvées.

Saler et cuire doucement 3/4 d'heure environ suivant la qualité des légumes. Mettre pain et beurre dans la soupière. Garnir de cerfeuil haché.

Soupe panade. — La coutume de laisser mitonner le pain pendant 1 heure ou plus doit être abandonnée, car elle donne une bouillie gluante qui n'a rien d'appétissant.

Mettre en casserole de la croûte de pain rassis (environ 250 gr. par litre d'eau). Saler, poivrer et mettre au feu doux afin que le pain se pénètre lentement et absorbe presque la totalité de l'eau. Quand l'ébullition est franchement accusée, écraser le pain en le triturant dans la casserole avec un fouet. Ce travail le rendra en une purée bien lisse. Battre alors, longuement, dans un bol 2 œufs entiers avec 1/4 de litre de lait. Verser dans le potage très chaud et continuer de bien remuer au fouet sur le feu et redonner un bouillon. Retirer alors et beurrer ce potage en complétant l'assaisonnement. Ajouter du lait s'il le faut.

Soupe aux choux Parisienne. — Couper en menus morceaux quelques poignées de cœur de chou vert milan, le faire légèrement ramollir au beurre à couvert sur le côté du feu, puis mouiller d'eau; ajouter deux ou trois pommes de terre émincées en petites lamelles de la dimensions de pièces de 50 centimes. Saler et cuire 3/4 d'heure, le chou demandant à être bien cuit. Servir avec des petites lames de pain séchées au beurre.

Potage Thourin (région bordelaise). — Le Thourin ou Tourin se fait dans toute la région occitane avec de nombreuses variantes.

Peler et couper 3 gros oignons en très fines tranches, les mettre dans une casserole avec 2 ou 3 cuillères de beurre et les faire jaunir et fondre très doucement. Verser dessus alors 1 litre 1/2 d'eau froide, saler, poivrer et laisser bouillir 10 minutes. Mêler à part 3 jaunes d'œufs et une tasse de lait et en lier le potage sans plus le laisser bouillir. Servir avec du pain émincé.

Les crèmes

La crème de riz. — Faire fondre 60 gr. de beurre, ajouter 75 gr. de crème de riz et cuire un instant ce roux afin de lui donner un meilleur goût. Mouiller avec 1 litre 1/2 de bouillon de légumes, (pas avec de l'eau). Remuer au fouet jusqu'à l'ébullition puis laisser cuire à petit feu pendant 3/4 d'heure environ. Ecumer et ajouter un verre de lait bouilli, assaisonner suivant le goût. Mettre dans la soupière 2 jaunes d'œufs et 60 gr. de crème, délayer et verser le potage bouillant dessus. Garnir soit de croûtons de pain frits au beurre, soit de riz cuit à part.

Crème d'orge. — Même façon de procéder que ci-dessus. Garnir le potage avec 3 cuillères d'orge perlé que l'on aura fait cuire à part, au moins 3/4 d'heure dans du bouillon de légumes ou de l'eau salée.

La crème de riz et la crème d'orge servent de base à presque tous les potages « crèmes ».

Crème d'asperges. — Faire un roux avec 40 gr. de beurre et autant de crème de riz. Laisser cuire 2 minutes et mouiller avec 1 litre 1/2 de bouillon de

légumes, remuer jusqu'à l'ébullition et ajouter deux bottillons de pointes d'asperges vertes épluchées et blanchies 5 ou 6 minutes à l'eau salée. Laisser cuire le tout pendant 1 heure à petit feu, écumer, passer au tamis fin. Remettre au feu avec un peu de lait bouilli, tout en le conservant bien crémeux. Lier avec 2 jaunes d'œufs et de la crème. Beurrer. Garnir avec quelques sommités d'asperges cuites à l'eau salée afin qu'elles soient très vertes.

Crème de laitue. — Procéder comme pour le potage crème d'asperges en remplaçant celles-ci par deux laitues blanchies. Garnir avec des croûtons de pains frits.

Crème Dubarry. — Blanchir un petit chou-fleur pendant 8 à 10 minutes. Préparer un roux avec du beurre et 2 cuillères de farine, mouiller avec 1 litre 1/2 de bouillon. Dès l'ébullition mettre le chou-fleur à finir de cuire très doucement. Après 40 minutes de cuisson, écumer et passer le tout au tamis très fin. Remettre à bouillir avec un peu de lait, lier avec 2 jaunes et crème. Petits croûtons ou petits bouquets de chou-fleur comme garniture.

Crème à la Rohan. — Potage Dubarry un peu clair avec 3 cuillères de tapioca.

Crème à la Freneuse. — Comme le Dubarry avec 500 gr. de navets coupés en quartiers, blanchis à l'eau salée et égouttés, au lieu de chou-fleur.

Crème capucine (aux champignons). — Potage crème de riz, peu épais. Éplucher 350 gr. de champignons très blancs, les passer étant crus au travers d'un tamis de fer fin. Cuire au beurre brûlant, avec un 1/2 jus de citron jusqu'à ce que cette purée soit réduite à sec. Mélanger la purée à la crème de riz et cuire 1/4 d'heure. Lier avec 2 jaunes d'œufs et 100 gr. de crème. Garnir avec des croûtons frits.

Nota. — A défaut de crème, on mettra un peu de lait et un bon morceau de beurre.

Crème de chicorée ou crème Colbert. — Procéder de même façon que pour la crème d'asperges avec de la chicorée bien verte. Finir avec ou sans liaison, mais avec un peu de crème ou de beurre. Garnir de croûtons frits ou de Royale. (Voir Royale, page 19.)

Crème de céleri-rave. — Peler et couper en quartiers un céleri-rave moyen. Le faire blanchir fortement, l'égoutter, le rincer et finir de cuire dans une crème de riz comme les potages précédents. Lier avec 2 jaunes et crème et garnir de croûtons frits.

Crème d'avoine. — Faire bouillir 1 litre de lait. Mélanger avec 1 litre de bouillon. Délayer dans 1/2 litre de lait froid 150 gr. de farine d'avoine et verser dans le liquide bouillant. Cuire lentement 1 heure 1/2, puis écumer et ajouter de la crème ou du beurre et des petits croûtons frits. Garnir avec Julienne, oseille, etc...

Crème de tomates. — Faire blondir au beurre un oignon et une carotte émincés. Poudrer alors de 2 cuillères à soupe de farine, roussir un peu et ajouter

750 gr. de tomates fraîches, très mûres et coupées en quartiers. Délayer et mouiller avec un litre de bouillon et cuire lentement en remuant. Ajouter sel, poivre, 2 morceaux de sucre, un petit bouquet léger, puis cuire 3/4 d'heure et passer au tamis fin. Allonger avec du bouillon, faire cuire, beurrer et garnir ce potage avec du riz cuit en grains bien entiers.

Crème d'or ou andalouse. — Cuire du potiron, tomates et pommes de terre par parties égales. Passer au tamis et délayer avec la cuisson et avec du lait, assaisonner, sucrer légèrement et lier aux jaunes. Garnir de riz cuit en grains.

Crème Clamart. — Cuire à grande eau salée 1 kg. de pois frais écossés, les égoutter, les passer au tamis de crin. Délayer la purée soit avec du bouillon de légumes ou la cuisson des pois et du lait. Quand ce potage bout, l'épaissir avec 2 ou 3 cuillères de crème de riz délayée au lait froid. Assaisonner et sucrer légèrement. Lier avec 2 jaunes d'œufs et 3 cuillères de crème. Garnir avec des feuilles de laitue émincées cuites à part dans du bouillon.

Potages liés par la purée de légumes

Potage Saint-Germain. — Ce potage, l'un des plus connus, sert de base à beaucoup d'autres.

Faire tremper la veille 1 litre 1/2 de pois cassés, après les avoir lavés soigneusement. Cuire avec juste assez d'eau pour bien les baigner. Dès l'ébullition écumer et ajouter un gros oignon et une carotte en lames sautés au beurre. Ajouter aussi une poignée de vert de poireaux, couvrir et laisser cuire une heure. Passer au tamis fin et délayer cette purée qui doit être très épaisse avec du bouillon de légumes ou même de l'eau, en la tenant assez crémeuse. Assaisonner, sucrer légèrement pour ôter l'âcreté du pois cassé et bien beurrer. Écumer s'il y a lieu et garnir avec des petits pois frais ou conservés.

Purée aux croûtons. — Ceci est le Saint-Germain dans lequel on remplace simplement les pois de la garniture par des petits croûtons de pain frits au beurre. Le potage sera tenu un peu plus épais que le Saint-Germain.

Nota. — Avec cette purée de pois cassés on peut, en variant un peu les garnitures, obtenir une grande variété de potages. En voici quelques-uns.

Potage Fontanges. — Potage Saint-Germain. Lier aux jaunes. Garnir d'une poignée d'oseille et de laitue émincées et fondues au beurre, et semer du cerfeuil.

Potage Ambassadeur. — Potage Fontanges avec quelques cuillères de riz cuit à l'eau. Beurrer, mais ne pas lier.

Potage Marigny. — Potage Saint-Germain. Garniture de petits pois, de haricots verts coupés et de laitue fondue au beurre. Ne pas lier.

Potage Lamballe. — Potage Saint-Germain clair. Ajouter 3 cuillères de tapioca par litre. Beurrer dans la soupière.

Potage Longchamp. — Potage Saint-Germain. Mélanger deux fortes poignées de gros vermicelle et une d'oseille émincée et fondue au beurre. Ne pas lier, servir avec du cerfeuil.

Potage Mimi. — Potage Saint-Germain clair. Ajouter des perles du Japon. Garnir de carottes, coupées en petits cubes.

Potage Parmentier. — Faire blondir au beurre le blanc de 2 ou 3 poireaux émincés. Ajouter 600 gr. de pommes de terre coupées en quatre, eau et sel. Cuire et passer au tamis fin. Délayer avec l'eau de cuisson et un peu de lait bouilli. Faire cuire, écumer, lier le potage dans la soupière avec 2 jaunes d'œufs et crème. Beurrer le potage et garnir de croûtons frits au beurre.

Nota. — Ce potage peut donner naissance à une variété infinie, en changeant les garnitures; il faut toujours se servir de l'eau de cuisson.

Potage Demarsy. — Faire un potage Parmentier et y mélanger des perles du Japon cuites à part au bouillon de légumes. Lier aux jaunes.

Potage Gentilhomme (ou Darblay). — Potage Parmentier garni avec une Julienne de carottes, blancs de poireaux et laitue coupée et cuite au beurre. Lier aux jaunes. Semer du cerfeuil.

Potage Suzette. — Potage Parmentier un peu clair. Ajouter au moment de servir 1/4 de crème fouettée. Garniture de Royale coupée en rondelles. (Voir Royale page 19.)

Potage cressonnière. — Cuire à l'eau 500 gr. de pommes de terre et une grosse poignée de cresson, dont on peut n'employer que les queues, réservant les feuilles pour la salade. Après cuisson passer le tout au tamis fin et délayer cette purée avec de l'eau et du lait pour obtenir un potage crémeux. Beurrer, assaisonner et garnir soit avec des tranches de pain, soit avec des feuilles de cresson blanchies quelques minutes à l'eau bouillante.

Potage Crécy au riz. — Faire blondir légèrement au beurre 50 gr. d'oignons émincés, ajouter 1 kg. de carottes bien rouges, également émincées, puis couvrir la casserole et la laisser quelques minutes sur le côté du feu. Mouiller alors les carottes avec du bouillon de légumes si on en a ou simplement avec de l'eau, ajouter 50 gr. de riz caroline. Laisser cuire à couvert pendant une heure. Passer au tamis le plus fin possible. Allonger avec du bouillon à point et faire recuire. Écumer et rougir un peu avec du carmin. Relever fortement l'assaisonnement. Beurrer ce potage en dernier lieu et le garnir soit de riz, soit de croûtons de pain frits.

Potage velours. — Potage Crécy un peu clair. Ajouter du tapioca cuit à part dans 1/2 litre de bouillon de légumes. On ne met pas de croûtons.

Potage Soissonnais. — Passer au tamis très fin 1/2 litre de haricots blancs frais ou secs, mais cuits à l'eau avec un oignon et une carotte. Délayer avec la cuisson et compléter de bouillon de légumes et de lait pour faire le potage crémeux. Cuire, remuer et lier avec jaunes et crème. Garnir de croûtons frits.

Potage Faubonne. — Le Faubonne est un potage Soissonnais garni avec de la Julienne fondue au beurre à l'étuvée. Lier et semer du cerfeuil.

Potage Chevrière. — Même façon que pour le Soissonnais mais remplacer les haricots blancs par des haricots flageolets frais ou secs. Beurrer mais ne pas liez ce potage. Garnir de croùtons ou semer de cerfeuil.

Potage Condé. — Même procédé que pour le Soissonnais, mais employer des haricots rouges au lieu de blancs.

Nota. — Tous ces potages peuvent être variés à l'infini en changeant les garnitures.

Potage Esaü ou Conti. — Préparer 1/2 litre de lentilles. Lorsqu'elles sont presque cuites ajouter 3 cuillères de crème de riz délayée dans du bouillon froid. Cuire encore une demi-heure et passer au tamis de crin (le tamis métallique noircit les lentilles). Diluer, beurrer et assaisonner. Ne pas lier et garnir de croûtons frits.

Potage éclair. — Ce potage justifie son nom par la rapidité de son exécution. Faire bouillir un litre d'eau salée et y ajouter 125 gr. de vermicelle bien brisé. Cuire épais, saler et poivrer légèrement. Battre dans la soupière 3 œufs entiers, puis y mêler peu à peu 1/4 de litre de lait chaud. Verser le potage sur cette liaison en remuant. Il doit être épais en vermicelle.

Potage Garbure. — Étuver au beurre 2 carottes, 2 navets, 3 pommes de terre, un peu de chou vert, le tout émincé très finement. Après cuisson, passer au travers d'un tamis très fin et mélanger quelques cuillères de haricots blancs, cuits avec un peu de tomates et passés également au tamis. Délayer avec du bouillon, ou de l'eau, et la cuisson des haricots. Faire bouillir, assaisonner, beurrer fortement. Pour la garniture couper des rondelles de petits pains, dont on aura enduit le dessus d'un appareil fait d'un œuf et d'une poignée de fromage râpé, qui auront gratiné 5 minutes à four chaud. Faire mitonner ces rondelles de pain 3 ou 4 minutes dans le potage avant de servir.

Potage Germiny. — Faire fondre au beurre une grosse poignée d'oseille ciselée finement, puis mouiller avec du bouillon et ajouter une petite quantité de purée de pois frais. Faire bouillir, assaisonner et lier dans la soupière avec 4 jaunes d'œufs et 2 décilitres de crème pour 2 litres de potage. Beurrer ce potage qui doit être très crémeux et semer dessus du cerfeuil haché.

La Royale. — La Royale est une garniture que l'on peut mettre dans n'importe quel potage. Sa confection est extrêmement simple. Battre dans une terrine trois œufs entiers avec sel et poivre, délayer avec deux décilitres de lait en ébullition, puis verser cet appareil dans un moule à timbale beurré. Le faire pocher au bain-marie dans le four, comme pour une crème renversée. On reconnaît que la Royale est cuite lorsque, en enfonçant la pointe d'un petit couteau, la lame ressort sèche. Laisser refroidir et couper en petits dés ou autrement.

Potage à la bouillie de seigle. — Dans un litre de bouillon de légumes bouillant, verser 4 cuillères à soupe de farine de seigle délayée elle-même dans

un bol d'eau ou de lait froid, cuire 25 minutes très doucement et ensuite lier la bouillie avec un jaune d'œuf et une grosse noix de beurre.

Potage crème Basquaise. — Couper en morceaux le quart d'un céleri-rave moyen, le blanchir à l'eau cinq minutes et jeter cette eau; la remplacer par du bouillon de légumes ou d'autre eau salée, ajouter 250 gr. de tomates fraîches et cuire avec un oignon et un blanc de poireau. Étant bien cuit, passer le tout au tamis fin, délayer cette purée avec la cuisson, et faire rebouillir; donner du velouté à ce potage en le liant avec 2 petites cuillères de crème de riz. Cuire 4 minutes et ajouter une tasse de crème et un assaisonnement assez relevé. Le garnir de croûtons de pain.

Le potage Ceral aux cuissons de légumes. — Dans des cuissons de légumes telles que : cuissons de choux-fleurs, de haricots verts, de haricots blancs, d'asperges, de carottes, verser après l'avoir délayé à l'eau froide ou au lait, la valeur d'une cuillère à bouche de flocons d'avoine par personne, dans la cuisson en ébullition assaisonnée à point. Lier avec un jaune d'œuf broyé avec un peu de beurre frais ou de crème.

Potage Hindou. — Mettre à cuire à l'eau salée trois tomates mûres et une petite pomme fruit coupée en morceaux, ainsi qu'un oignon finement émincé. Passer le tout au tamis une fois cuit. Pour un litre de potage, ajouter 4 bonnes cuillères de flocons d'avoine et 1/2 cuillère à café de poudre de Curry, assaisonner à point, faire cuire 5 à 6 minutes.

Potage Palestine. — Mettre à cuire à l'eau bouillante salée 250 gr. de topinambours pour un litre. Passer la cuisson au tamis, ainsi que les topinambours. Remettre au feu à bouillir, y délayer deux cuillères de flocons d'avoine. Laisser cuire 5 minutes. Terminer avec une liaison de jaune d'œuf et de beurre frais.

Potage au pourpier. — Mettre à cuire à l'eau bouillante salée une poignée de pourpier et une poignée de tétragone. Laisser cuire et passer le tout au tamis. Remettre au feu. Ajouter, pour un litre, 3 cuillères de flocons d'avoine délayés à l'eau froide. Cuire 6 minutes. Ajouter un bon morceau de beurre en servant le potage.

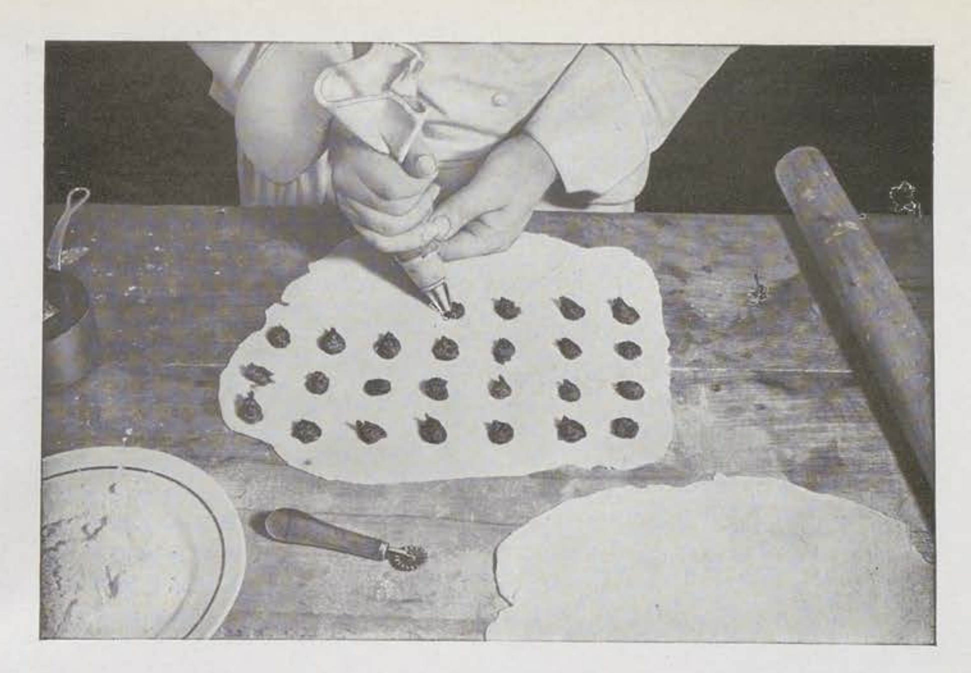


Fig. 1. — Les raviolis. Sur une mince abaisse de pâte à nouilles sont dressés des petits tas de garnitures, soit épinards, soit hachis de viande.



Fig. 2. — Puis recouverts d'une seconde abaisse, ils sont découpés à la roulette spéciale et cuits à l'eau comme les gnocchis.



Fig. 3. — Comment on taille très régulièrement les pommes de terre pour faire souffler (voir le plat dressé, illustrations en couleurs, page 67).

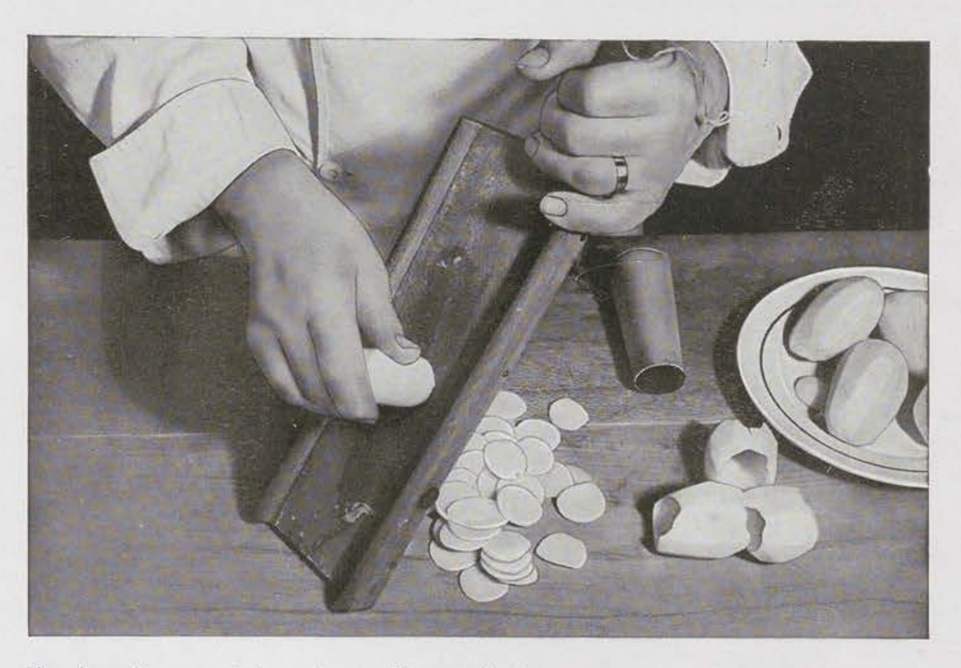


Fig. 4. — Pommes de terre Anna : 2° ces cylindres sont ensuite rabotés en très minces rondelles au moyen de la mandoline.



Fig. 5. — Pommes de terre Duchesse en forme de petits pains sur tôle beurrée.



Fig. 6. — La tarte : Comment on fonce une tarte ; une abaisse de pâte brisée assez mince appliquée dans un cercle beurré.



Fig. 7. — Comment on doit s'y prendre pour pincer tartes, pâtés, etc.



Fig. 8. — Comment on fait la pâte à biscuit. Le mélange des blancs en neige dans la pâte se fait délicatement à la spatule.



Fig. 9. — Comment on roule le biscuit roulé garni de crème moka pour faire la bûche de Noël (voir illustrations en couleurs, page 121).



Fig. 10. — Comment on glace une Génoise ou autre gâteau au fondant. Verser le fondant tiède et l'étaler vivement avec une palette

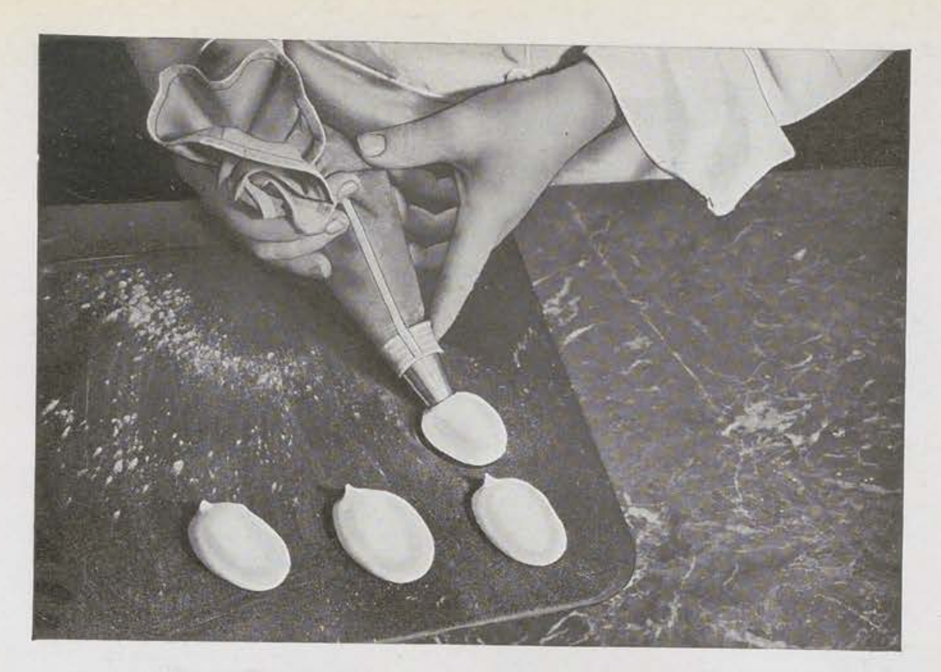


Fig. 11. — Comment on couche les meringues à la poche.



Fig. 12. — Comment se font pocher les gnocchis dans l'eau bouillante salée.

LES SAUCES

Les sauces applicables au régime végétarien sont relativement peu nombreuses; cependant il y en a qui peuvent être appréciées, même des gourmets. Nous allons les énumérer.

La sauce blanche ménagère. — Lorsque l'on veut faire un chou-fleur, des asperges ou artichauts à la sauce blanche on prépare la « sauce blanche » ménagère.

Faire fondre dans une casserole 30 gr. de beurre. Y mélanger 20 gr. de farine, en dehors du feu, puis sans laisser cuire ce roux, le mouiller avec 1/4 de litre d'eau chaude (non bouillante), ajouter du sel et du poivre blanc moulu, ainsi que 2 jaunes. Remuer le tout très vite, sur le feu avec le fouet jusqu'au premier bouillon. Retirer la sauce du feu et ajouter la quantité de beurre désirée. Il n'y a pas de poids absolu : on peut aussi bien mettre 50 gr. que 200 gr. de beurre. Terminer avec un jus de citron ou un filet de vinaigre (ne plus laisser bouillir).

Sauce aux câpres. — Sauce blanche (comme ci-dessus) à laquelle on ajoute également des câpres. Peut se servir avec des pommes de terre vapeur.

Sauce estragon à blanc. — Additionner une sauce blanche d'une forte quantité d'estragon haché; y ajouter également une infusion d'estragon faite au vin blanc. Peut servir à accompagner asperges, chou-fleur. La sauce persil se fait de même en remplaçant l'estragon par du persil haché.

Sauce Béchamel. — On fait un roux composé de 50 gr. de beurre et de 50 gr. de farine. On le laisse cuire quelques instants, sans lui donner aucune coloration et on le mouille avec un litre de lait. On tourne avec le fouet jusqu'à l'ébullition, on assaisonne de sel et de poivre. On laisse cuire une demi-heure doucement pour éviter qu'elle brûle, puis on la passe.

La sauce Béchamel ne se prépare généralement pas d'avance.

La sauce Mornay. — Faire une Béchamel dans laquelle on délaye, quand elle est bien cuite, et hors du feu, une quantité proportionnée de fromage râpé, soit parmesan, soit gruyère (environ 40 à 50 gr. pour un demi-litre de sauce).

Nota. — Lorsqu'on ajoute du fromage dans une sauce ou un appareil quelconque, il faut éviter de travailler le mélange qui se transformerait en une pâte élastique. Il faut mêler délicatement à la cuillère, jamais au fouet et ne plus laisser bouillir la préparation qui doit être employée aussitôt.

Sauce crème. — C'est une Béchamel, éclaircie à la crème, bien relevée et réduite à la spatule. La passer et, au lieu de la beurrer, lui mélanger, hors du feu, 50 à 60 gr. de crème épaisse.

Sauce Raifort. — Mélanger du raifort râpé à la sauce ci-dessus.

Sauce Aurore. — Sauce Béchamel mélangée avec de la sauce tomate pour lui donner une teinte orangée-rosée, justifiant son nom. Bien la beurrer hors du feu. Se sert avec des œufs ou des légumes.

La sauce Soubise. — Faire blanchir à l'eau salée jusqu'à cuisson presque complète 200 gr. d'oignons émincés, les égoutter et ressuyer au beurre dans la casserole. Ajouter 1/2 litre de Béchamel très épaisse. Assaisonner, laisser mijoter, et passer au tamis. Chauffer de nouveau, mettre du beurre ou de la crème. Se sert avec tomates, aubergines, œufs, etc...

Sauce mousseline ou Chantilly. — Voilà une des sauces dont la confection inquiète le plus la ménagère.

Mettre dans une casserole, très petite, 3 jaunes d'œufs, du sel fin, du poivre blanc moulu, une noisette de beurre et 1/2 cuillère à café de jus de citron. Placer au bain-marie à l'eau froide, sur petit feu, et tourner vivement ces jaunes avec un fouet jusqu'à consistance de crème épaisse tenant bien dans les branches du fouet. Éviter surtout que l'eau du bain-marie soit trop chaude (retirer du feu dès qu'on ne peut plus tenir le doigt dans l'eau). Quand les jaunes sont pris en crème, retirer la casserole du bain-marie et monter la sauce au beurre — ce qui signifie que l'on y ajoute 150 gr. de beurre fin divisé en petits morceaux, et en tournant toujours avec un petit fouet. Lorsque le beurre a commencé à s'incorporer, remettre la casserole au bain-marie afin de tenir cette sauce chaude, puis au moment de la servir, la terminer en lui mélangeant 3 cuillères à soupe de crème fouettée. Cette sauce se sert, pas très chaude, avec des légumes divers.

Sauce hollandaise. — Faire réduire dans une casserole un verre à liqueur de vinaigre avec du poivre blanc moulu. Quand le vinaigre est presque complètement réduit, refroidir la casserole et ajouter 3 jaunes d'œufs, une noisette de beurre et du sel fin. Terminer comme il est dit à la sauce mousseline, en supprimant la crème fouettée.

Sauce maltaise. — C'est une sauce hollandaise à laquelle on ajoute le jus d'une orange et le zeste de deux finement taillé, blanchi 2 minutes à l'eau et égoutter. Se sert avec asperges.

Sauce béarnaise. — Faire réduire dans une petite casserole 1/2 décilitre de vinaigre avec une échalote, du cerfeuil et de l'estragon, le tout haché, quelques grains de poivre écrasés. Quand le vinaigre est réduit à la valeur d'une cuillère à café, passer au chinois. Dans une autre casserole au bain-marie mettre 3 jaunes, une noisette du beurre, du sel et terminer la sauce comme la sauce hollandaise, en y ajoutant au dernier moment une cuillère à soupe de cerfeuil et d'estragon hachés très finement.

Sauce moutarde. — En additionnant la sauce blanche de moutarde ordinaire, on obtient la sauce moutarde, pour certains légumes.

Sauce Choron. — Sauce béarnaise additionnée de purée de tomates épaisse.

Les sauces brunes

Ces sauces qui se font dans la cuisine courante avec des jus de viandes, ou des bouillons concentrés, devront être faites ici avec des bouillons de légumes, une sérieuse adjonction de purée de tomates et un assaisonnement bien relevé corrigeront leur fadeur. Elles seront certes plus faciles à digérer que les sauces corsées de la grande cuisine. C'est d'ailleurs assez rarement que la cuisine végétarienne doit y faire appel, pour accompagner, par exemple, les laitues cuites ou des céleris, des endives ou autres légumes du même ordre.

La sauce au Madère ou Porto. — Faire cuire très doucement un roux composé de 40 gr. de beurre et 30 de farine, jusqu'à ce qu'il soit d'une jolie couleur brune se rapprochant de la pelure de marrons. Le mouiller avec un bon demi-litre de bouillon de légumes, ajouter soit 125 gr. de tomates fraîches, soit l'équivalent en purée de conserve. Remuer la sauce au fouet jusqu'à l'ébullition et la laisser cuire lentement. Après une demi-heure de cuisson l'écumer et dégraisser, puis l'aromatiser avec un verre à madère de vieux madère ou de porto; laisser encore cuire 20 minutes; beurrer cette sauce hors du feu et la servir sur des légumes appropriés ou à part.

La sauce Périgueux. — A la sauce ci-dessus ajouter de la truffe en petits filets ou en dès ou en lames. Peut servir pour des œufs pochés ou des cardons.

Sauce lyonnaise. — Faire cuire doucement au beurre deux ou trois cuillères d'oignons hachés; quand il est jauni fortement, y mettre quelques cuillères de vin blanc. Laisser réduire de moitié et ajouter un quart de litre de la sauce brune ci-dessus, mais sans madère.

Se sert avec des artichauts, des céleris, etc...

Sauce italienne. — Faire revenir avec une cuillerée d'huile 60 gr. de champignons crus, hachés. Lorsqu'ils sont un peu rissolés, ajouter une échalote hachée, et laisser revenir encore deux minutes. Mouiller avec un déci de vin blanc. Faire réduire de moitié, ajouter alors deux décis de la sauce brune ci-dessus, un peu de persil haché. Assaisonner et laisser mijoter 5 à 6 minutes.

Sauce estragon (à brun). — Faire bouillir 1/4 de litre de vin blanc, ajouter quelques branches d'estragon, couvrir et retirer sur le côté du feu. Laisser infuser 10 minutes environ. Verser 1/4 de litre de sauce brune, faire réduire le tout à consistance sirupeuse. Assaisonner et passer au tamis fin. Servir chaud avec une pincée d'estragon frais haché.

La sauce tomate. — Voici deux procédés selon que l'on emploie des tomates fraîches ou de la purée de tomâtes conservée.

1° Faire blondir au beurre un gros oignon et une carotte émincés finement. Ajouter une pincée de persil, thym et laurier, puis une minute plus tard une grosse cuillère de farine. Mettre ensuite, en le délayant bien, un kilo de tomates fraîches bien mûres, écrasées sans être épluchées mais seulement équeutées; saler, poivrer et ajouter trois morceaux de sucre pour combattre l'acidité. Couvrir et cuire au four, si possible, pendant 3/4 d'heure en remuant deux ou

trois fois pour éviter que la tomate brûle au fond. Passer alors au tamis très fin. Suivant l'emploi de cette sauce on peut la laisser telle ou l'éclaircir. La beurrer.

2° Quand on ne dispose que de tomates en purée conservée on fait également un petit roux avec beurre, oignons et farine. Ajouter la conserve (éclaircir avec un peu d'eau, si elle est très concentrée). Tourner doucement jusqu'à ébullition. Laisser cuire 15 à 20 minutes et passer au tamis. Beurrer, assaisonner et mettre au point de consistance désiré.

Les sauces froides

La sauce Mayonnaise. — De même que la sauce hollandaise, la sauce Mayonnaise est une cause de crainte et d'appréhension pour bien des personnes. Bien à tort cependant, car elle se fait facilement et vivement, comme on va en juger.

Mettre dans une terrine deux jaunes d'œufs, ajouter du sel, du poivre blanc et une cuillère à café de vinaigre et commencer à remuer vivement et vigoureusement la sauce avec un petit fouet, tout en lui incorporant un tiers de litre d'huile d'olive que l'on fait couler, au début, en petit filet. Lorsque la sauce commence à se lier on peut verser l'huile en plus forte quantité toujours en remuant avec le fouet et dans n'importe quel sens.

Il faut combattre cette fâcheuse habitude de faire la Mayonnaise sur la glace avec une cuillère de bois que l'on tourne toujours et bien minutieusement dans le même sens. La seule chose qui soit susceptible de faire tourner la Mayonnaise c'est d'employer de l'huile gelée. L'hiver, il faut la réchauffer légèrement avant de s'en servir. Quand la sauce est terminée on lui ajoute une cuillère d'eau bouillante, et elle ne risquera pas de tourner.

Comment on reprend une Mayonnaise tournée. — Il peut arriver malgré tout qu'une sauce « tourne ». Voici un remède sûr. Inutile d'ajouter des jaunes d'œufs. Mettre une cuillère « d'eau bouillante » dans un autre récipient et travailler, au fouet, la sauce en la versant goutte à goutte dans l'eau. Elle reprendra certainement.

Sauce verte. — Ajouter à la Mayonnaise très serrée une purée de fines herbes obtenue en faisant blanchir à l'eau salée un mélange de cerfeuil, d'estragon, épinards et cresson passés au tamis très fin.

Sauce rémoulade. — Mayonnaise moutardée. On ajoutera 2 cuillères de câpres, cornichons et fines herbes, le tout haché très finement et bien pressé dans un linge pour en extraire le liquide qui ramollirait la sauce.

Sauce tartare. — Même procédé que pour la rémoulade mais, faire la Mayonnaise avec 2 jaunes d'œufs durs et 2 jaunes crus. Mêmes fines herbes et ingrédients que pour la rémoulade.

Sauce Chantilly froide. — Mayonnaise très épaisse avec un citron au lieu de vinaigre. Ajouter au dernier moment 3 cuillères de crème fouettée. Se sert avec des asperges froides ou tièdes.

Sauce vinaigrette. — Délayer ensemble sel, poivre, fines herbes, huile et vinaigre dans les proportions d'une cuillère de vinaigre pour 4 cuillères d'huile. Avant de servir battre 5 minutes avec un fouet ou une fourchette, pour bien lier ensemble l'huile et le vinaigre qui ont tendance à se séparer.

Sauce ravigote. — Vinaigrette avec moutarde et fines herbes, échalotes, oignons hachés et quelques câpres.

Sauce gribiche. — Passer 3 jaunes d'œufs durs au tamis, ajouter moutarde, sel et poivre, puis délayer le tout comme une vinaigrette avec huile et vinaigre. Mettre des fines herbes et des cornichons hachés et des blancs d'œufs durs taillés en filets fins. Se sert avec certains légumes ou œufs froids.

Le beurre Maître d'hôtel. — Malaxer 100 gr. de beurre ramolli, 1/2 jus de citron, sel, poivre et persil haché. Peut accompagner certains légumes ou œufs.

Beurre d'estragon. — Piler une forte quantité de feuilles d'estragon préalablement blanchies (une minute à l'eau bouillante), égoutter, presser et mélanger avec du beurre ramolli. Passer au tamis très fin.

Beurre de moutarde. — Mélanger une cuillère à soupe de moutarde avec du sel et du poivre moulu dans 125 gr. de beurre ramolli.

Beurre de pistaches, d'amandes, de noisettes. — Piler l'un ou l'autre de ces fruits avec du beurre et passer au tamis fin.

Ces beurres servent pour tartiner des tranches de pain bis, pour sandwichs.

LES HORS-D'ŒUVRE

Une grande variété de hors-d'œuvre trouve sa place dans la cuisine rationnelle des végétariens. Toutes les salades, et tout ce qui peut se manger cru, en fait de légumes, et voilà déjà une série imposante qui permet de varier chaque jour.

Voici d'ailleurs le chapitre les concernant :

Les Canapés

Les canapés sont des tranches de pain rondes, ovales, carrées, ou rectangulaires, frites au beurre ou à l'huile, tartinées d'un beurre aromatisé et recouvertes différemment.

Canapé niçois. — Canapés ronds. Les tartiner de beurre d'estragon; placer au milieu un petit bouquet de salade de tomates bien égouttées et planter au centre une olive énoyautée.

Canapés parisiens. — Canapés ronds frits au beurre, tartinée de Mayonnaise, une pincée de cresson dessus, semée de jaunes hachés.

Canapés au fromage. — Canapés rectangulaires frits au beurre. Faire fondre du gruyère avec 1 ou 2 cuillères de Béchamel épaisse et l'étaler sur les canapés que l'on met au four très chaud pour gratiner. Se sert froid ou chaud.

Les Salades

Salade de tomates. — Choisir des tomates de moyenne grosseur assez fermes, mais mûres. Les peler, les couper en rouelles assez minces et retirer les pépins et l'eau qu'elles contiennent. Les ranger dans un ravier avec goût, puis les arroser d'une vinaigrette préparée à l'avance à part. Semer dessus du persil, du cerfeuil haché, puis disposer des anneaux d'oignons. Ne pas mettre trop de vinaigre.

Nota. — Les ébouillanter afin de pouvoir les peler facilement.

Salade de concombres. — Les concombres verts sont ceux qu'il faut prendre pour la salade, les jaunes se réservent pour farcir et cuire pour garniture. Peler

et fendre en deux le concombre, vider toute la partie intérieure, ensuite émincer finement et faire dégorger au sel pendant 30 minutes.

On peut saupoudrer le concombre avec du sel fin ou le faire tremper une heure émincé dans de l'eau froide salée au sel gris; de cette façon le concombre est plus ferme tandis que le sel fin le ramollit beaucoup. Le presser ensuite dans un torchon et l'assaisonner avec du poivre, huile, vinaigre et fines herbes, mais pas de sel puisqu'il se trouve salé préalablement.

Salade de pommes de terre. — Pour que la salade soit bonne, il faut que les pommes de terre cuites en robe de chambre soit pelées, taillées en rouelles et assaisonnées toutes chaudes avec huile, vinaigre, etc., et fines herbes; mais, comme la pomme de terre chaude absorbe la vinaigrette elle paraîtra sèche, si l'on n'a pas la précaution d'additionner l'assaisonnement d'un verre d'eau chaude. Servie encore un peu tiède la salade est meilleure et nullement comparable à celle qui est faite avec des pommes de terre cuites d'avance et assaisonnées froides. Du vin blanc peut remplacer l'eau chaude.

Salade de betteraves. — Faire bouillir les betteraves à l'eau salée pendant une grande heure, puis les mettre au four chaud jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres; les peler froides et les couper en lames fines, puis les assaisonner à la vinaigrette en forçant un peu le vinaigre; semer dessus, au moment de servir, un blanc d'œuf dur haché dont la couleur tranche sur la betterave.

Salade de chou rouge. — Éplucher un chou rouge bien serré, détacher les feuilles dont on retranche les grosses côtes, les couper ensuite en fines bandelettes comme du tabac, les saupoudrer de sel fin et les arroser de vinaigre. Les mettre dans un récipient que l'on puisse recouvrir et les faire attendrir une heure à l'étuve assez chaude. Les égoutter ensuite, et laisser refroidir puis les assaisonner en vinaigrette en tenant compte du vinaigre et du sel déjà employés. On peut l'entourer de poivrons émincés. (Voir illustration, page 35.)

Salade de céleri-rave en rémoulade. — Détailler en très fine Julienne un céleri-rave, lui donner un tour de bouillon afin de l'attendrir et lui enlever le goût fort et âcre qu'il possède. Après l'avoir égoutté, le lier avec une légère sauce Mayonnaise additionnée fortement de moutarde et de fines herbes. Assaisonner 1 ou 2 heures d'avance. (Voir illustration, page 35.)

Nota. — Nous indiquons d'ébouillanter le céleri parce qu'en général on ne le coupe pas assez finement. Dans les restaurants où il est coupé aussi fin que du tabac il n'est pas ébouillanté.

Salade de céleri blanc. — Détacher les branches — en supprimant les vertes — d'un céleri bien blanc et bien tendre. Les laver et les brosser soigneusement. Les couper en morceaux de 4 centimètres de long et les émincer le plus finement possible, dans le sens de la longueur. Les faire macérer 1 ou 2 heures d'avance dans une rémoulade. Ajouter des fines herbes et après avoir bien épongé les céleris dans un linge on les mélange à la sauce. Décorer d'œufs durs et cœurs de laitue. (Voir illustration, page 35.)

Salade de chou-fleur. — Assaisonner en vinaigrette un petit reste de chou-fleur cuit à l'eau; on l'entoure dans le ravier avec une bordure de tomates



Fig. 13. — Salade algérienne, salade de céleri rémoulade, salade de céleri blanc, olives siciliennes, choux rouges et poivrons verts (voir pages 34 et 37).



Fig. 14. — Poivrons doux d'Espagne (voir page 41), épinards aux tomates (voir page 101), artichauts à la Grecque (voir page 39).



Fig. 15. — Œufs pochés à la Florentine (voir page 52),
Œufs frits à la Provençale (voir page 56), Œufs farcis à l'Aurore (voir page 57).



Fig. 16. — Œufs froids à la Niçoise (voir page 57).

ou de haricots verts qui tranchent par leur couleur. Semer sur le chou-fleur un peu de jaune d'œuf haché.

Toutes sortes de légumes, même secs, peuvent se servir en salade : lentilles, haricots, etc., y compris les épinards.

Salade algérienne. — En saladier lames de tomates et concombres alternées autour d'une petite salade de haricots verts. (Voir illustration, page 35.)

Note importante. — User le moins possible de vinaigre et le remplacer dans les salades par du jus de citron riche en vitamines, à moins que l'on ait du véritable vinaigre de vin.

Les Olives

Les olives vertes à servir nature sont de forme longue et portent le nom de Lucques, province d'Italie, où elles sont généralement récoltées. En Espagne on récolte de très grosses olives vertes rondes, dites olives à la Reine. Celles-ci sont un peu trop grosses pour des hors-d'œuvre et elles servent de préférence pour les garnitures de plats froids.

Les olives vertes sont celles qui sont cueillies avant leur maturité complète, tandis que les noires provenant du même olivier sont cueillies très mûres et subissent, dès leur récolte un traitement approprié pour devenir les « Picholines ».

Pour farcir les olives : prendre l'olive ronde et assez grosse. L'énoyauter à l'aide d'une sorte de vide-pomme de dimension appropriée. On tient l'olive debout sur un linge replié et on enfonce le tube bien droit pour ne retirer que le noyau.

Olives à la Sicilienne. — Préparer une purée de tomates et de piments rouges et la mélanger avec une feuille de gélatine fondue au bain-marie. Quand cette purée est presque prise, remplir au moyen d'une poche et d'une petite douille de belles olives rondes énoyautées. Cette farce doit être bien rouge de façon à constituer un hors-d'œuvre agréable à l'œil. Elles peuvent aussi se farcir de purée de crevettes. (Voir illustration, page 35.)

Olives noires dites Picholines. — On les dresse en ravier avec un peu de leur marinade.

Les Légumes à la grecque

Le champ de ces hors-d'œuvre est assez vaste, car beaucoup de légumes peuvent se préparer ainsi qu'il suit. Ils sont les uns et les autres très appréciés.

Artichauts à la Grecque. — Choisir de très petits artichauts (s'ils sont un peu gros les couper en quatre), les mettre dans une casserole avec 1/2 verre de vin blanc et un verre d'eau, 10 petits oignons, une pincée de grains de poivre, un peu de sel et une feuille de laurier; arroser d'un demi-verre d'huile et cuire à feu assez vif pendant 40 à 45 minutes. Quand les artichauts sont bien cuits

les laisser refroidir et les servir tels quels avec sauce, oignons et poivre. (Voir illustration, page 35).

Poireaux à la Grecque. — Ne prendre que le blanc de gros poireaux; après les avoir coupés en tronçons de 6 à 8 centimètres les faire blanchir 3 minutes seulement à l'eau et les faire cuire à la grecque comme il est expliqué ci-dessus pour les artichauts.

Céleri à la Grecque. — Même procédé que pour les poireaux. Ne prendre que le cœur bien blanc du céleri fendu en quatre.

Fenouil à la Grecque. — Plante de la famille des ombellifères possédant un arome anisé d'où son nom scientifique d'aneth. Ce légume très connu dans le Midi de la France, l'est beaucoup moins dans le Nord.

Couper en quartier 2 ou 3 pieds de fenouil, les traiter comme les céleris, les blanchir 10 minutes et ajouter à la cuisson quelques lames de pelures de citron.

Gourillos à la Grecque et à la Niçoise. — Sous le nom de Gourillos on désigne un petit hors-d'œuvre économique : il s'agit d'utiliser les trognons de chicorées ou de scaroles. Mettre de côté, lorsque l'on fait de la salade de chicorée ou de scarole la racine coupée avec 3 centimètres de tige. Bien gratter et éplucher la partie terreuse et les laver. En prendre une dizaine, les faire fortement blanchir à l'eau salée et les rafraîchir. Les faire cuire ensuite à la Grecque, en ajoutant en plus 250 gr. de tomates fraîches pelées et coupées en quartiers. Les dresser en ravier, et les servir glacées.

Les Melons

Le melon est certainement l'un des hors-d'œuvre le plus prisé. Mais faut-il pour cela que sa qualité réponde au désir que sa vue fait naître. Il existe plusieurs variérés de melons. Le plus réputé est le Cantaloup qui se subdivise lui-même en plusieurs espèces.

Son nom lui vient de son lieu d'origine « Cantalupo » qui fut autrefois une résidence papale aux environs de Rome. Lorsque en 1309 le pape vint à Avignon il importa une variété de melon qui cultivée dans le Vaucluse donna naissance aux délicieux Cavaillon que chacun connaît.

Un bon melon doit être lourd, son écorce doit fléchir un peu par-dessous, sous la pression des doigts, et développer un arome révélateur.

Le melon se sert, en général, coupé en tranches et aussi frais que possible, glacé même. On le présente aussi aromatisé de vins apéritifs.

Melon au porto. — Couper tout autour de la queue une rondelle dans la chair du melon; par cette ouverture le vider avec une cuillère d'argent des graines et filaments intérieurs; y verser un verre de porto ou madère, xérès, etc..., remettre la rondelle et placer le melon dans de la glace pilée durant 2 heures environ.

Perles de melon au porto. — Glacer un melon, puis le partager en deux; retirer les graines et, avec une cuillère, détacher toute la chair en petites boules,

que l'on fait tomber à mesure dans une coupe enfouie dans de la glace; les baigner de porto et servir dans des petites coupes que l'on passe accompagnées de petites cuillères d'argent.

C'est un hors-d'œuvre fantaisiste à servir dans les repas soignés.

Poivrons doux d'Espagne. — Partager en deux des poivrons verts, les arroser d'huile et les faire griller; les laisser refroidir pour enlever la peau. Bien les assaisonner de sel, huile et vinaigre. Lorsque les poivrons sont assez gros, on peut les dresser par moitiés bien grillées et remplir l'intérieur d'une salade de haricots verts ou de tomates. (Voir illustration, page 35.)

Radis roses. — Pour servir les radis roses on les gratte un peu, on raccourcit les feuilles et on les accompagne de beurre et de sel.

Radis noirs. — Le radis noir est dur et fort de goût. Cependant il est assez agréable à manger si, après l'avoir pelé et coupé en lames très minces, on l'assaisonne 2 heures à l'avance d'huile et vinaigre comme une salade ordinaire.

Champignons et cèpes marinés. — Les choisir bien petits et fermes, les escaloper ou couper en quartiers, les blanchir à l'eau 5 minutes, puis verser dessus une vinaigrette moutardée et légèrement additionnée de Mayonnaise. Mariner 24 heures avant de servir.

Tomates à la Russe. — Garnir l'intérieur de petites tomates avec une salade russe, une tranche d'œuf sur chacune. Servir sur un lit de persil.

Tomates à la Murcie. — Demi-tomates vidées et remplies d'une salade de concombres aux fines herbes, taillées finement et dressées avec goût comme le montre la gravure.

Tomates à l'Andalouse. — Faire cuire à l'eau bouillante pendant 16 à 17 minutes, pas davantage 100 gr. de riz, l'égoutter, l'assaisonner avec une légère Mayonnaise très relevée et moutardée; mélanger un peu de poivrons d'Espagne, fendus vidés de leurs graines, grillés légèrement et émincés très fins. Ajouter une cuillère ou deux d'oignons d'Espagne hachés et fondus à l'huile sans être colorés. Garnir des tomates de ce riz froid et dresser sur lit de persil.

Les Sandwichs

Peuvent aussi se servir comme hors-d'œuvre de même que les canapés avec cette différence que les sandwichs sont doublés mais plus minces.

Sandwichs à la laitue. — Beurrer avec du beurre d'estragon. Recouvrir le pain avec des feuilles de laitue, saler légèrement.

Sandwichs à la tomate. — Tartiner de beurre de moutarde. Recouvrir de lames de tomates pelées, débarrassées de leur eau et semences. Les sandwichs à la tomate sont triangulaires. (Pour cela couper le sandwich en carré puis le partager en deux d'un coin à l'autre.)

Sandwichs aux poivrons. — Beurre d'estragon. Faire griller les poivrons,

les peler, les vider, les émincer et les semer sur le pain beurré. Arroser d'un filet d'huile. Couper en rectangles.

Sandwichs aux radis. — Émincer des radis roses en rondelles, les poudrer de sel. Beurrer le pain de beurre de noisettes, couvrir de radis.

Sandwichs au gruyère, chester, etc. — Tartiner le pain avec du beurre de moutarde. Recouvrir de minces lames de fromage. Couper en triangles.

Sandwichs divers. — On peut aussi préparer des sandwichs aux confitures, aux marrons, au miel, aux amandes grillées, aux fruits confits hachés, etc., etc., et employer à la place du pain, du pain d'épice.

Préparés avec du pain noir ou du pain de seigle les sandwichs plaisent énormément et ont l'avantage de se conserver très frais.

Les petites entrées chaudes

Petits mets légers qui remplacent une entrée de poisson ou d'œufs et se servent avant les légumes. La pâte feuilletée (voir volume de pâtisserie) peut être largement utilisée soit pour vol-au-vent, bouchées, allumettes, croustades, galettes, etc...

Bouchées de régime. — Abaisser de la pâte feuilletée à 1 cm. d'épaisseur, tailler avec un emporte-pièce rond et cannelé des rondelles de 6 cm. de diamètre au maximum. Les relever sur tôle mouillée à l'eau froide, dorer légèrement à l'œuf dessus, faire une petite incision circulaire pour marquer l'emplacement du couvercle. Piquer la pâte entièrement de 3 coups de pointe de couteau et cuire à four chaud, pendant 15 à 18 minutes, en surveillant la cuisson. Les croûtes de bouchées doivent être séchées assez fortement afin qu'elles ne s'affaissent pas après la sortie du four. Détacher le couvercle qui doit s'en aller aisément, retirer délicatement la pâte insuffisamment cuite de l'intérieur et garnir ces bouchées soit avec des gnocchis ou des purées de légumes, ou encore comme desserts, en les remplissant de crème, de marmelades, confitures, fruits, etc...

Allumettes au parmesan. — Pâte feuilletée à laquelle on donne les 2 derniers tours en poudrant la pâte avec du parmesan râpé et un soupçon de cayenne. L'étendre en bandes de 7 à 8 cm. de largeur et un 1/2 cm. d'épaisseur, régulariser les côtés au couteau, dorer la bande à l'œuf et semer dessus du fromage râpé. Découper cette pâte en tranches de 2 cm. 1/2 de largeur, les poser sur tôle et cuire à four très chaud de 6 à 8 minutes. Servir de suite sur serviette. On peut remplacer le parmesan par du gruyère.

Fondants au chester. — Mélanger 125 gr. de chester râpé dans une 1/2 tasse de Béchamel épaisse, liée d'un jaune d'œuf, bien relevée au cayenne et refroidie. Étendre la pâte et procéder comme pour les allumettes en remplaçant ceux-ci par un peu de crème au chester. Enrouler avec la pâte pour envelopper le fromage, couper et cuire à four chaud. Servir bouillant.

Sacristains au fromage. — Donner 2 tours à des débris de pâte feuilletée, en saupoudrant de fromage râpé et d'une pointe de cayenne, puis l'étendre assez mince en bandes de 6 à 8 cm. de large et la découper en morceaux de la largeur du doigt. Les saisir par les 2 extrémités et leur imprimer un mouvement de torsion pour les tire-bouchonner, les poser à mesure sur une tôle en appuyant aux deux extrémités pour les faire adhérer. Cuire à four chaud 6 à 7 minutes. Servir chaud sur serviette comme les allumettes au fromage dont ils sont une variante.

Chester cake. — Mettre sur la table 150 gr. de farine, 75 gr. de beurre, 75 gr. de chester râpé (fromage anglais), une pincée de sel et une prise de cayenne, 2 jaunes d'œufs et pétrir le tout. Étendre cette pâte au rouleau et la tailler en petites galettes rondes unies de 5 cm. de diamètre et assez minces. Cuire à four chaud après les avoir dorées; les accoupler deux à deux en mettant au milieu une crème au chester obtenue en mélangeant dans une 1/2 tasse de Béchamel épaisse et bouillante un jaune d'œuf, 60 gr. de chester, une noix de beurre, du sel et du cayenne. Servir très chaud soit comme hors-d'œuvre après le potage, soit comme « savory » anglais après la glace.

Welsh-Rarebit. — Griller des tranches de pain de mie de 1 cm. d'épaisseur et sans croûte, et les beurrer. Faire fondre dans une petite casserole 150 gr. de chester avec 4 ou 5 cuillères de Pale ale (bière anglaise) en remuant sur le côté du feu. Ajouter un soupçon de moutarde, une pointe de cayenne et quand le tout est fondu et crémeux l'étaler sur les toasts grillés et servir brûlant coupés en 2 ou 4. Si on dispose d'un four rouge ou d'une rampe à gaz, on peut passer ces tartines au four pour les gratiner.

Diablotins à la Normande. — Faire fondre 40 gr. de beurre, mélanger une grosse cuillère de farine et une de crème de riz, mouiller d'une tasse à thé de lait, saler, poivrer et faire bouillir en remuant. Cela doit être bien épais. Ajouter 60 gr. de camembert bien gras, débarrassé de sa croûte et coupé en dés. Quand le fromage est fondu, étaler cette composition sur une plaque beurrée et farinée et lui donner une épaisseur très régulière de 2 cm. La laisser refroidir. La couper ensuite en morceaux comme des palets, les paner deux fois de suite en les trempant dans de l'œuf et de la panure et les faire frire au dernier moment dans la friture brûlante. L'appareil doit être relevé au cayenne.

Beurreck à la Turque. — En Turquie, ce mets est préparé avec un fromage blanc : le twarogue; nous le remplaçons par du gruyère.

Préparer 1/4 de litre de Béchamel aussi épaisse qu'une pâte à choux. L'assaisonner de haut goût et la laisser s'attiédir. Mélanger 150 gr. de gruyère coupé en petits dés et diviser cet appareil en morceaux gros comme des prunes reines-Claude, qui seront roulés sur la table farinée en leur donnant la forme de petits cigares. Étendre de la pâte à nouilles en bandes extrêmement minces et larges comme la main, les mouiller à l'eau. Poser un morceau de la pâte au fromage au bord et l'enrouler dans la pâte à nouilles, bien le souder aux deux bouts. Paner et tremper dans de l'œuf battu mélangé d'huile et ensuite dans la mie de pain blanche pulvérisée. Cuire à la friture brûlante et peu à la fois pour ne pas refroidir la graisse. Dès que les beurrecks tendent à se fendre, les retirer, car ils se videraient. Dresser sur serviette et servir brûlant.

La quiche à la Lorraine au fromage. — Ce plat de cuisine régionale se fait en Lorraine, soit comme plat sucré, ce qui le ramène alors au flan au lait, soit plus fréquemment comme hors-d'œuvre de cuisine, avec du lard ou du fromage et bien souvent avec les deux.

Foncer un moule à tartes de bonne pâte brisée. Ranger dans le fond (après l'avoir piqué de plusieurs coups de couteau) de larges lames de fromage de gruyère, puis remplir la tarte avec une crème composée de 3 œufs entiers (salés et poivrés) bien battus à la fourchette et de 3 tasses à thé de lait frais cru non écrémé. Porter la quiche au four bien chaud pour la saisir et modérer ensuite le feu pour achever la cuisson, pendant 25 minutes environ.

Servir aussitôt, pendant que c'est soufflé.

Hors-d'œuvre en pâte à choux

Les gnocchis à la Parisienne. — Faire 125 gr. de pâte à choux à gnocchis (voir pâtes).

Additionner cette pâte de 100 gr. de gruyère râpé, la faire tomber par très petites boulettes dans un sautoir d'eau bouillante salée, et laisser pocher, sans bouillir, pendant 10 minutes; les égoutter et les faire mijoter doucement dans une bonne sauce Béchamel claire; assaisonner de bon goût puis mélanger hors du feu (délicatement en remuant la casserole, et non les gnocchis), 60 gr. de fromage râpé. Verser dans un plat à gratin, ou dans des tartelettes cuites d'avance, semer du fromage, et de la mie de pain dessus, arroser de beurre et faire souffler et gratiner à four modéré pendant 15 à 20 minutes. Servir aussitôt que les gnocchis sont bien soufflés.

Ramequins. — Avec cette même pâte à choux au fromage, dresser sur tôle au moyen d'une poche et d'une douille des petits choux de la grosseur d'un abricot. Les dorer et semer dessus du gruyère coupé en très petits dés. Cuire à four chaud 10 minutes, les ouvrir et les fourrer d'une bonne Béchamel crémeuse au fromage et les servir bouillants.

Palets Prinsky (cuisine russe). — Étaler en plusieurs bandes minces et étroites de la pâte à choux au fromage, sur une tôle et la cuire au four chaud assez longtemps pour qu'elle soit un peu sèche. Préparer une épaisse sauce Béchamel au fromage bien relevée, et en étendre une bonne épaisseur entre deux bandes de pâte à choux, puis couper celle-ci en morceaux comme des allumettes feuilletées mais moins longues, les enduire de sauce au fromage des deux côtés, les rouler dans la chapelure blanche, les paner ensuite à l'Anglaise et les frire au beurre à la poêle avec moitié beurre et moitié huile. Dresser sur serviette. C'est exquis.

Beignets soufflés amandine. — Faire une pâte à choux avec très peu de fromage; ajouter 60 gr. d'amandes émondées, coupées aussi en filets et un peu grillées. Faire tomber cette pâte par petites boulettes de la grosseur d'une noix dans une friture chaude, mais non brûlante qui doit rester sur le feu pendant

la cuisson afin d'augmenter sa chaleur graduellement jusqu'à devenir brûlante. Quand les beignets sont cuits, les dresser sur serviette et servir très chaud.

Tartelettes à la Roumaine. — Faire cuire d'avance des tartelettes en pâte à croustades sans les laisser trop colorer, puis faire une pâte à choux fromagée. Avec une poche et une douille pas trop grosse, coucher dans l'intérieur de la croûte et le plus près possible du bord, deux ou trois cercles superposés de cette pâte à choux. Remplir la cuvette ainsi formée avec une cuillère de bonne Béchamel épaisse liée d'un jaune d'œuf et de fromage, très relevée. Pousser 10 à 12 minutes à four modéré et servir de suite.

Gougère. — Faire une pâte à choux au fromage en mettant le fromage en petits dés et non pas râpé. Disposer la pâte en couronne sur tôle, la dorer à l'œuf, et appliquer dessus une certaine quantité de lames de gruyère. Cuire à four bien chaud 15 à 20 minutes, servir bouillant.

Gnocchis à la Romaine. — Faire cuire 100 gr. de semoule dans 1/2 litre de lait. Ajouter sel et poivre. Quand la semoule bien cuite offre l'aspect d'une pâte, la sortir du feu et mélanger 100 gr. de gruyère râpé. Verser cette semoule sur une tôle beurrée et farinée. L'y étaler en une galette épaisse et la laisser à moitié refroidir, puis la découper à l'emporte-pièce en forme de petits croissants que l'on range sur un plat à gratin. Arroser d'un peu de bouillon, semer dessus une poignée de fromage et un peu de chapelure et arroser de beurre fondu, puis faire gratiner à four très vif.

Ces gnocchis diffèrent totalement des gnocchis en pâte à choux. Ils sont bien moins coûteux, et sans être aussi fins, ils sont fort goûtés.

Soufflé au fromage. — Faire fondre dans une casserole 50 gr. de beurre, mélanger 40 gr. de farine et mouiller avec 1/4 de litre de lait. Saler, poivrer et faire bouillir en remuant avec le fouet. Au premier bouillon, on obtient comme une Béchamel très épaisse. Retirer du feu et ajouter une noix de beurre, une pointe de muscade râpée et 4 jaunes d'œufs. Ajouter encore 3 blancs en neige, en même temps que 100 gr. de gruyère râpé. Le mélange doit se faire assez vivement avec la cuillère. Verser cet appareil dans une casserole à soufflé, beurrée et poudrée de fromage. Cuire à four moyen pendant 20 à 22 minutes et servir aussitôt dans la casserole où il a cuit.

On peut aussi cuire ce soufflé dans de petites caissettes en porcelaine. Dans ce cas, 8 minutes de cuisson sont suffisantes. Le four doit être plus chaud dessous que dessus.

Tartelettes suisses. — Foncer 12 tartelettes avec des rognures de feuilletage; faire une tasse à thé de Béchamel bien épaisse et bien relevée; quand elle est bouillante lui incorporer, hors du feu, 2 œufs entiers puis 2 fromages petits-suisses et 60 gr. de gruyère râpé. Remplir jusqu'à 1 cm. du bord les tartelettes et les faire cuire 10 minutes à four bien chaud, servir tout soufflé.

Tartelettes à la Milanaise. — Cuire d'avance et à sec des croûtes de tartelettes en pâte à timbale ou en pâte feuilletée. Les remplir au moment de servir avec une garniture de fins macaronis à la Milanaise légèrement madérée;

additionner d'un salpicon, truffes et champignons. Terminer au dernier moment par l'adjonction de fromage râpé. Comme proportions, il faut pour 12 tartelettes 100 gr. d'aiguillettes de macaroni, 100 gr. de champignons et 50 gr. de gruyère.

Brochettes du Jura. — Tailler des petites tranches épaisses de pommes de terre cuites à l'eau et froides de 5 cm. de diamètre. Les faire griller à la poêle au beurre, puis tailler des morceaux de gruyère un peu plus petits de 1 cm. d'épaisseur et enfiler en brochette, les deux éléments alternés. Ensuite paner à l'anglaise deux fois de suite et les faire frire à la plus forte chaleur possible. Servir bouillant sans débrocher.

Panure à l'Anglaise. — Voici la très simple formule de la panure à l'Anglaise. Battre un peu 1 œuf entier ou du blanc d'œuf avec une égale quantité d'huile, sel et poivre. Tremper l'objet à paner dans cet appareil et, en le retirant, avoir soin de le frotter un peu en tous sens pour égaliser l'œuf partout et supprimer l'excédent, ensuite le rouler dans de la mie de pain ou chapelure blanche que l'on doit faire adhérer partout.



Fig. 17. — Aubergines à la Vauclusienne, aubergines farcies, aubergines Meunière, courgettes à l'Orientale (voir légumes pages 61 et suivantes).



Fig. 18. — Fonds d'artichauts à la Florentine, beignets d'aubergines, épinards aux fleurons, courgettes à la crème (voir légumes pages 60 et suivantes).



Fig. 19. — Croûtes aux champignons, aubergines farcies à la Boston (page 62). (voir légumes pages 73 et suivantes).



Fig. 20. — Quartiers d'artichauts à la Lyonnaise, tomates farcies, céleris-raves à l'italienne, céleris à la Milanaise (voir chapitre légumes pages 61 et suivantes).

LES ŒUFS

Lorsque l'œuf n'est pas contre-indiqué chez l'individu par suite d'affection intestinale, il peut être utilisé dans la cuisine végétarienne, mais seulement pour apporter une variation aux menus; en réalité, ils sont plutôt employés comme appoint dans certains mets, comme niokis ou gnocchis, crèmes, entre mets, liaison de sauces ou de potages; cependant, puisque de temps à autre, on peut servir œufs pochés, brouillés ou omelettes, ce livre ne serait pas complet s'il ne mentionnait quelques recettes s'y rattachant.

Les œufs pochés

Pour obtenir de beaux œufs pochés, il faut de toute nécessité qu'ils soient très frais. Faire bouillir de l'eau assez vinaigrée dans un sautoir sans la saler, casser un œuf dans une assiette, semer une pincée de sel sur le jaune et le faire glisser rapidement dans l'eau. Ne pas mettre trop d'œufs à la fois pour qu'ils puissent s'envelopper aisément et reprendre leur forme ovoïde. Quand l'eau recommence à bouillir, retirer la casserole sur le côté du feu et laisser pocher les œufs sans ébullition pendant 2 à 3 minutes, suivant leur grosseur et la façon dont on doit les servir. En effet, si on sert des œufs gratinés, il faut peu les pocher, puisqu'ils cuiront encore en gratinant. Si, au contraire, on doit les servir froids, il les faut plus cuits, le jaune seul restant moelleux. Aussitôt à point, les enlever avec l'écumoire et les plonger dans de l'eau froide ou chaude, suivant le cas, pour les rincer et ôter le goût du vinaigre.

On peut les laisser alors dans cette eau aussi longtemps que l'on veut. Par conséquent, ils peuvent être préparés à l'avance.

Œufs pochés Mornay. — Égoutter les œufs pochés, les dresser sur des croûtons de pain rôtis au beurre, et les napper d'une sauce Béchamel au fromage, très épaisse et bien relevée. Poudrer de fromage et mie de pain, arroser de beurre et faire glacer à four vif, servir de suite.

Les œufs pochés à l'Aurore. — Dresser les œufs sur croûtons et les napper d'une sauce Aurore bien beurrée (voir sauces). Semer dessus une pincée de jaunes d'œufs durs passés au tamis.

Œufs pochés à la Cardinale. — Couper le dessus de belles tomates et les creuser, les arroser de beurre, les saler et les faire pocher au four, mais sans qu'elles tombent en purée. Égoutter l'eau que les tomates contiennent et les dresser sur un plat chaud. Placer un petit œuf poché dans chaque tomate et napper les œufs d'une légère sauce tomate.

Œufs pochés à la Suzette. — Faire cuire au four de belles pommes de terre de Hollande sans les peler. Couper un morceau sur le dessus et vider les pommes de terre en ne réservant que l'épaisseur nécessaire à assurer la solidité. Écraser avec beurre et crème une partie de la pulpe et l'assaisonner. S'en servir pour garnir le fond des pommes de terre et placer un petit œuf poché dans chaque. Napper légèrement de sauce Mornay et faire gratiner vivement.

Œufs pochés à la Florentine. — Préparer des épinards à l'anglaise et les mettre au fond d'un plat à gratin. Dresser les œufs pochés dessus, bien égouttés, les napper de sauce Mornay. Les saupoudrer de fromage râpé et de chapelure, les arroser de beurre et les faire gratiner à four vif. (Voir illustration, page 37.)

Œufs pochés à la Portugaise. — Remplir des moules à tartelettes beurrés avec un rizotto tomaté et fromagé; les démouler en couronne sur un plat rond allant au four. Dresser un œuf poché sur chacune, les napper de sauce Mornay et glacer à four vif; entourer les œufs d'un cordon de jus tomaté.

Œufs pochés à la Sigurd. — Dresser les œufs pochés dans des petites croûtes à tartelettes en pâte brisée, garnies d'une fondue d'oignons hachés, mélangée de champignons émincés. Napper les œufs d'une sauce crème Béchamel très relevée au paprika; on peut placer dessus une tête de champignon surmontée d'une pincée de raifort râpé (facultatif).

Œufs pochés à la Polonaise. — Dresser les œufs pochés dans des croustades ou dans des cocottes en porcelaine dont le fond est garni d'un ragoût de tomates fraîches sautées. Napper les œufs avec une sauce suprême bien crémeuse et les recouvrir d'une Polonaise, qui s'obtient en faisant griller une ou deux cuillères de mie de pain dans du beurre noisette.

Œufs pochés à la Hollandaise. — Dresser les œufs en croustades remplies d'une purée de pois frais. Napper de sauce hollandaise.

Œufs pochés à l'Anglaise. — Les dresser sur croûtons de pain frits; les poudrer de fromage de Chester râpé, les arroser de beurre noisette, et les passer 2 minutes à four très chaud. Dresser un petit bouquet de cresson au milieu.

Œufs pochés à la Bourguignonne. — Faire bouillir dans un sautoir 1/2 litre de vin rouge, et y faire pocher les œufs. Les égoutter et réduire le vin que l'on a assaisonné et aromatisé. Quand il est assez réduit pour napper les œufs, le lier avec 50 gr. de beurre travaillé avec une forte pincée de farine, de façon à obtenir une sauce crémeuse; la retirer du feu et remettre encore un bon morceau de beurre fin et un peu de caramel pour donner une teinte franchement brune. Dresser les œufs sur croûtons de pain frits et les napper avec la sauce. Ajouter des champignons dans cette sauce.

Les œufs à la coque

Chacun doit savoir que les œufs destinés à être traités à la coque doivent être d'une fraîcheur irréprochable.

On peut les faire cuire de plusieurs manières. En les plongeant dans l'eau

bouillante maintenue en ébullition pendant 2 minutes 1/2 à 3 minutes, suivant leur grosseur et le désir des personnes qui doivent les consommer. On peut aussi les mettre à l'eau froide et les retirer au premier bouillon.

Les œufs en cocottes

Les œufs en cocottes représentent encore une variante des œufs pochés. Ils sont cassés dans des cocottes en porcelaine et cuits à demi au bain-marie. L'exiguïté du récipient ne se prêtant pas à de nombreuses garnitures, il n'existe pas une très grande variété d'œufs en cocottes. En voici quelques types.

Œufs cocottes à la crème. — Chauffer un peu les cocottes. Les garnir d'un doigt de crème bouillante et ajouter des œufs bien frais. Placer les cocottes au bain-marie, assaisonner les œufs et les faire mijoter 2 minutes sur le côté du feu. Les passer 3 minutes au four avec une tôle pour couvrir les œufs. Dresser les cocottes sur serviette.

Œufs cocottes à la bergère. — Mêler un morceau de beurre mou avec 60 gr. de champignons cuits, hachés, un peu de persil haché, du sel et du poivre. Tapisser avec cela le fond et le tour des cocottes. Casser un œuf dans chacune et cuire comme ci-dessus.

Œufs cocottes à la Colbert. — Préparer des œufs en cocottes à la crème comme il est indiqué plus haut, en ajoutant un peu de fines herbes hachées à la crème; quand les œufs sont cuits, entourer le jaune avec un cordon de beurre maître d'hôtel.

Œufs en cocottes à la Florentine. — Tapisser les cocottes d'une petite couche d'épinards en feuilles, sautés au beurre. Y casser un œuf, saler et poivrer et commencer la cuisson. Quand l'œuf est un peu pris dessus, le recouvrir d'une cuillère de crème épaisse, parsemer de fromage râpé et faire gratiner une minute à four vif.

Les œufs brouillés

Pour obtenir de bons œufs brouillés, bien moelleux, présentant l'apparence d'une crème, il faut procéder ainsi :

Beurrer grassement une casserole pas trop grande, dans laquelle on cassera les œufs entiers, les assaisonner de sel et poivre, ajouter 2 cuillères à soupe de crème double pour 6 œufs, et placer la casserole au bain-marie bouillant. Tourner les œufs vivement, avec un petit fouet ou une spatule de manière à broyer les molécules au fur et à mesure de leur cuisson, que l'on se gardera bien de dépasser. Si toutefois cet accident survenait, on ajouterait alors un peu de beurre ou un jaune d'œuf.

Œufs brouillés aux champignons. — Couper en lames minces 100 gr. de champignons crus, bien épluchés et lavés, les faire sauter au beurre jusqu'à ce qu'ils soient rissolés et les ajouter aux œufs brouillés.

Œufs brouillés aux pointes. — Faire cuire des pointes d'asperges coupées en petits morceaux, les sauter au beurre et les mélanger aux œufs brouillés; dresser les œufs avec un petit bottillon de pointes debout au milieu.

Œufs brouillés au fonds d'artichauts. — Couper en dés des fonds d'artichauts frais, cuits à l'eau, les faire sauter au beurre et les ajouter aux œufs brouillés.

Œufs brouillés aux truffes. — Couper en dés des truffes cuites et les mélanger aux œufs brouillés que l'on dresse avec dessus de belles lames de truffes arrosées de beurre.

Œufs brouillés portugaise. — Additionner les œufs brouillés de 150 gr. de tomates en dés, sautées au beurre; les dresser en timbale et mettre au milieu un bouquet de tomates sautées sur lequel on sème un peu de persil.

Œufs brouillés au fromage. — Additionner les œufs brouillés de 60 gr. de gruyère râpé et disposer dessus, en les dressant, de belles lames très minces, de gruyère.

Œufs brouillés aux fleurons. — Œufs brouillés à la crème, accompagnés de petits fleurons feuilletés en forme de croissants qui servent à décorer.

Les œufs sur le plat

Il faut noter que le beurre doit être chauffé d'abord dans le plat, avant de casser les œufs; laisser prendre un instant à petit feu et glisser au four encore un instant, pour solidifier le dessus du blanc d'œuf. Ne saler qu'en envoyant sur la table, et mettre un soupçon de poivre blanc sur les jaunes; arroser ceux-ci avec du beurre fondu.

Œufs sur le plat au beurre noir. — Casser les œufs dans le plat lorsque le beurre commence à noircir, et les arroser, avant de servir avec un peu de beurre que l'on a fait noircir à part dans une poêle. Verser une cuillerée de vinaigre dans la poêle brûlante, puis le répandre sur les œufs, saler et poivrer.

Œufs sur le plat au miroir. — Ce sont des œufs sur le plat très frais, qu'il faut passer une minute à four très vif, ou à la rampe à gaz pour faire prendre légèrement la pellicule de blanc d'œuf qui recouvre le jaune lorsque l'œuf est bien frais, et lui donner cette apparence de voile laiteux et glacé, dans lequel, comme dans un miroir, on voit se réfléchir les images. Doivent être faits au dernier moment, et servis de suite.

Œufs sur le plat à la Portugaise. — Placer un petit bouquet de tomates sautées au beurre entre chaque œuf. Persil haché sur les tomates.

Œufs sur le plat à la Parmesane. — Beurrer et poudrer de parmesan râpé le fond du plat; y casser les œufs, semer dessus du parmesan râpé; arroser de beurre et cuire à four vif pour gratiner ces œufs sans les durcir.

Les omelettes

Comment on obtient une belle omelette

Casser les œufs (2 par personne), dans un récipient, les assaisonner et les battre pour bien les brouiller, mais sans exagérer, car les œufs perdraient leurs corps (terme qui signifie qu'ils deviendraient liquides comme de l'eau au lieu de rester gluants). Les verser dans la poêle, qui doit être assez grande et contenir du beurre brûlant (juste assez pour graisser la poêle). L'opération doit être faite sur un feu vif et clair. Tourner avec la fourchette en détachant les œufs du bord où ils cuisent plus vite, et cela jusqu'à ce que toute la masse commence à se solidifier tout en restant encore un peu liquide. A ce moment ne plus remuer à la fourchette, mais faire « sauter » les œufs en imprimant un mouvement de va-et-vient à la poêle, par secousses continues. Quand on juge que l'omelette va être cuite, la laisser une minute sans la remuer pour dorer légèrement le fond, puis la rouler en la détachant du bord avec la fourchette en commençant du côté de la queue de la poêle. Lorsqu'elle est roulée jusqu'en son milieu donner quelques coups sur la queue de la poêle avec le tranchant de la main, ce qui fera glisser l'omelette sur le bord. Prendre alors la poêle de la main droite, le plat de la main gauche et incliner simultanément plat et poêle pour que l'omelette vienne se placer d'elle-même juste au milieu du plat. L'opération demande moins de temps que l'explication. Les omelettes peuvent se garnir avec tous les légumes.

Omelette aux fines herbes. — Ajouter aux œufs en les battant une quantité appropriée de persil, cerfeuil, estragon, ciboulette, le tout haché finement.

Omelette à l'oseille. — Émincer finement une poignée d'oseille et la faire fondre au beurre dans une casserole. L'ajouter aux œufs battus et faire l'omelette.

Omelette Parmentier. — Tailler en très petits dés des pommes de terre et les cuire au beurre; les ajouter aux œufs.

Omelette aux croûtons. — Ajouter aux œufs battus des petits croûtons de pain de mie, frits au beurre.

Omelette à la Lyonnaise. — Faire cuire au beurre une forte proportion d'oignons émincés, et les mélanger aux œufs avec persil haché. Faire l'omelette comme de coutume.

Omelette arlésienne. — Fourrer l'omelette au milieu avec une fondue de tomates et d'aubergines additionnée d'un peu d'ail et en réserver une cuillère pour mettre sur le dessus, coulis de tomates autour.

Omelette mousseline. — Ce genre d'omelette diffère entièrement de celles qui viennent d'être énumérées. Mettre dans une terrine les jaunes d'œufs avec sel et poivre et 2 cuillerées de crème épaisse pour 4 jaunes. Délayer le tout à la spatule et y mélanger les blancs d'œufs en neige. Procéder ensuite comme pour l'omelette ordinaire en employant une plus grande poêle et un peu plus de beurre.

Omelette à la mie de pain. — Faire tremper une poignée de mie de pain rassis dans une tasse de crème ou de lait. Quand le pain est bien détrempé, écraser le tout et mêler les œufs (1 par personne, il en faut moins que d'habitude), saler, poivrer et faire l'omelette qui est très économique.

Omelette à la farine. — Voici encore une formule économique. Mettre dans une terrine une grosse poignée de farine tamisée, casser dedans un œuf par personne, ajouter sel, poivre et 1/4 de litre de lait froid. Délayer le tout comme une pâte à crêpe et finir comme les autres. On peut y mélanger des fines herbes, champignons, etc...

Les œufs frits. — Il les faut aussi frais que pour les pocher.

Chauffer dans une petite poêle la valeur d'un bon verre d'huile; lorsqu'elle est brûlante et commence à fumer, casser un œuf dans une assiette et le saler légèrement. Le faire glisser dans la poêle et aussitôt ramener avec une spatule bien sèche le blanc (qui s'étend et boursouffle) sur le jaune de manière à envelopper celui-ci et à conserver la forme ovoïde. Laisser bien dorer puis retourner l'œuf, juste le temps nécessaire pour cuire le blanc sans atteindre le jaune qui doit rester moelleux. Retirer l'œuf, l'égoutter et recommencer l'opération avec un autre, et ainsi de suite en ne faisant qu'un œuf à la fois, car si l'on en mettait plusieurs en même temps ils risqueraient de se coller ensemble, à moins d'avoir une très grande poêle, ce qui nécessiterait beaucoup d'huile.

Œufs frits à la sauce tomate. — Les dresser sur serviette et servir une sauce tomate en même temps à part.

Œufs frits à la Moreno. — Faire griller au four autant de belles moitiés de tomates que l'on a d'œufs à servir, puis faire frire à l'huile 2 ou 3 gros oignons coupés en rondelles épaisses et détachées par anneaux. Dresser un œuf frit dans chaque tomate et disposer les oignons frits au milieu du plat.

Œufs frits à la Provençale. — Les dresser autour de tranches assez épaisses d'aubergines frites, mélangées avec une fondue de tomates. (Voir illustration, page 37.)

Œufs durs à la Béchamel. — Émincer des œufs cuits durs en rondelles minces et les faire chauffer sans bouillir dans une bonne sauce Béchamel, bien beurrée et fortement assaisonnée.

Œufs durs à la tripe. — Même procédé que ci-dessus, en ajoutant à la Béchamel une assez forte quantité d'oignons émincés cuits à l'eau salée et desséchés au beurre.

Œufs durs à l'Aurore. — Préparer des œufs durs à la Béchamel, les mettre dans un plat à gratin. Semer dessus 1 ou 2 jaunes d'œufs réservés et hachés. Faire gratiner et border le plat d'un cordon de sauce tomate.

Œufs durs sauce Poulette. — Mélanger dans une sauce Poulette des œufs durs coupés en tranches et des champignons émincés. Ajouter 1/2 jus de citron et du persil haché.

Œufs farcis à l'Aurore. — Partager en deux des œufs durs dans le sens de la longueur, extraire le jaune que l'on passe au tamis, puis le triturer avec un morceau de beurre, sel, poivre, une cuillerée de purée de tomates et deux cuillerées de Béchamel. Avec une poche et une douille, refarcir les blancs d'œufs avec cette purée, les arroser de beurre et passer 5 ou 6 minutes à four très chaud. Les dresser sur une sauce Aurore bien beurrée. (Voir illustration, page 37.)

Œufs farcis à la Chimay. — Opérer comme pour les œufs farcis à l'Aurore, en ajoutant à la purée de jaunes d'œufs un peu de champignons hachés finement et cuits au beurre, puis un peu de persil haché. Farcir les œufs, les dresser dans un plat à gratin, les recouvrir d'une épaisse sauce Mornay. Semer dessus une poignée de fromage et de chapelure, les arroser de beurre fondu et faire gratiner; servir de suite.

Bouchées, vol-au-vent et croustades d'œufs durs. — On peut aussi garnir avec des œufs durs à la crème ou à la Béchamel des croûtes de bouchées feuilletées, des vol-au-vent, ou des timbales et croustades en pâte brisée. Cela peut constituer d'excellentes entrées végétariennes.

Œufs en cromesquis. — Couper en dés fins des œufs durs, puis les lier avec un peu de Béchamel très épaisse; bien assaisonner et réduire sur le feu avec un jaune d'œuf cru pour 6 œufs durs. Faire refroidir, puis diviser l'appareil en petits tas de la grosseur d'un petit œuf, les rouler en forme de bouchons avec un peu de farine, les tremper dans la pâte à frire et cuire à grande friture brûlante; dresser sur serviette avec persil frit et sauce tomate à part.

Croquettes d'œufs. — Même préparation mais les paner à la chapelure au lieu de les enrober de pâte à frire.

Côtelettes d'œufs. — Ce sont des croquettes que l'on façonne à la main en leur donnant la forme des côtelettes. On les frit au beurre et on les dresse en couronne; se garnissent avec un légume quelconque : petits pois, épinards, pointes d'asperges, etc. Piquer à chacune un morceau de macaroni que l'on garnit de très petites papillottes pour figurer le manche de la côtelette.

Rissoles d'œufs. — Préparer un appareil d'œufs durs comme pour les cromesquis. Quand il est froid, l'utiliser comme garniture de petits chaussons en pâte brisée fine. Faire cuire à friture brûlante et dresser sur serviette avec persil frit. Se sert sans sauce.

Les œufs froids

Les œufs pochés peuvent se servir froids, en les recouvrant d'une sauce Mayonnaise, ou rémoulade et en y associant une salade quelconque.

Les œufs durs peuvent aussi se servir froids.

Œufs à la Niçoise. — Napper des œufs pochés bien froids avec une épaisse sauce Mayonnaise, les décorer d'une belle feuille de cerfeuil et les dresser autour

d'une salade de haricots verts, tomates et pommes de terre assaisonnés à l'huile et au vinaigre. (Voir illustration, page 37.)

Œufs à la Frou-Frou (froids). — Œufs pochés refroidis nappés de Mayonnaise très serrée, semer dessus du jaune d'œuf dur haché, les dresser autour d'une salade de haricots verts et pointes d'asperges liée à la Mayonnaise serrée. Ne dresser ces sortes d'œufs qu'au dernier moment à cause de la Mayonnaise qui a tendance à couler sur l'œuf qui reste toujours humide à moins que de coller la Mayonnaise à la gélatine, ce qui n'est pas fameux et doit être évité le plus possible.

LES LÉGUMES

Ceux-ci jouent un rôle de premier ordre dans la cuisine des régimes végétariens, la gamme si étendue de nos légumes en France permet d'en varier journellement la présentation; mais pour le régime végétarien, nous avons par des combinaisons et des assemblages, augmenté encore la variété de ces légumes qui remplacent ainsi les entrées de la cuisine carnée.

Les artichauts

Artichauts sauce blanche ou vinaigrette. — Couper le haut des feuilles, rogner le fond et les laver. Les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce que, en tirant sur les feuilles du milieu elles se détachent. Les rafraîchir un peu, bien les égoutter et les dresser sur serviette. Servir en même temps une sauce blanche ou vinaigrette.

Artichauts à la Mireille. — Prendre de tout petits artichauts genre poivrade, retirer seulement les feuilles du tour et les mettre à cuire dans une casserole avec un verre de bouillon ou d'eau, un déci d'huile d'olive, sel, poivre en grains et douze petits oignons. Ajouter encore trois ou quatre tomates pelées, coupées en quartiers et couvrir. Laisser cuire le tout assez fortement une demi-heure et servir tels quels, froids de préférence.

Artichauts Barigoule. — Couper le haut de moyens artichauts, parer les fonds et les cuire à moitié à l'eau salée. Les rafraîchir et arracher les feuilles du milieu ainsi que le foin, de façon à obtenir des artichauts creusés. Les remplir d'une Duxelle de champignons (voir champignons). Couvrir les artichauts farcis avec un carré de papier huilé assujetti au moyen de deux tours de ficelle, puis les ranger debout dans une cocotte contenant quelques cuillères d'huile brûlante. Les mouiller d'un demi-verre de vin blanc; ajouter deux ou trois cuillères de purée de tomate et autant d'eau, saler et mettre à four modéré pendant 35 à 40 minutes. Oter la ficelle et servir avec le jus dégraissé et pas trop abondant. Le réduire s'il y a lieu.

Fonds d'artichauts à la Colbert. — Lorsque l'on veut faire des fonds d'artichauts, il faut les peler entièrement à cru et non quand ils sont cuits, car alors chaque feuille retirée emporte une partie du fond. On casse et coupe les feuilles d'abord au ras du fond, puis avec un couteau on pèle ces derniers comme des

pommes de terre. On les citronne et on les met dans de l'eau citronnée à mesure. Pour les cuire délayer un peu de farine dans beaucoup d'eau froide; y mettre à froid les fonds d'artichauts, saler, poivrer et citronner l'eau. Cuire jusqu'à ce que le foin qu'on a laissé puisse se retirer facilement. On les rafraîchit alors et on les vide; ils sont ainsi préparés pour toutes sortes d'usages, soit garnitures, soit légumes, ou potage, ou purée. On peut les sauter au beurre entiers ou en quartiers, on peut les tremper en pâte à frire pour en faire des beignets, ou les remplir de diverses sortes de légumes.

Pour les servir à la Colbert, les paner losqu'ils sont préparés comme ci-dessus, en les roulant dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis enfin dans la mie de pain blanche; les faire frire et les dresser sur plat rond avec, dans chacun, une cuillerée de beurre à la Maître d'hôtel.

Fonds d'artichauts chasseur. — Peler et cuire des fonds d'artichauts comme il est dit plus haut; les cuire dans un blanc (eau délayée avec un peu de farine dedans). Cuire à part avec eau, sel, citron et beurre, 250 gr. de champignons et faire une sauce blanche avec la cuisson; y mettre les fonds d'artichauts émincés et les champignons. Laisser mijoter, assaisonner de bon goût et servir avec persil haché dessus.

Fonds d'artichauts Argenteuil. — Nettoyer les artichauts après les avoir cuits, étuver les fonds au beurre, les assaisonner. Les dresser en couronne autour de têtes d'asperges liées avec une sauce à la crème. Saupoudrer de fines herbes hachées. On peut aussi remplir les fonds avec des pointes d'asperges.

Fonds d'artichauts farcis. — Peler les artichauts crus comme il est dit ci-dessous, couper les feuilles à 1 cm. au-dessus du fond; les citronner et les cuire dans de l'eau farinée, citronnée et salée. Les rafraîchir, les vider de leur foin et les farcir d'un hachis, soit de champignons, soit de purée quelconque, les faire gratiner et servir avec sauce tomate.

On peut les farcir avec une fondue de tomates, une purée de pois frais, ou d'aubergines, etc... Il est possible de varier énormément ces garnitures de fonds d'artichauts.

Fonds d'artichauts à la Florentine. — Remplir les fonds, apprêtés comme il est dit pour la Colbert, avec des épinards à l'Anglaise, c'est-à-dire en feuilles, puis les ayant garnis en dôme les recouvrir d'une cuillère de sauce Mornay, semer du fromage râpé et gratiner. Les fonds d'artichauts peuvent aussi se garnir de toutes sortes de légumes cuits et sautés au beurre, soit macédoine, petits pois, champignons, etc... (Voir illustration, page 47.)

Cœurs d'artichauts à la Printanière. — Couper en quatre des petits artichauts tendres, les blanchir à moitié à l'eau puis les égoutter, les mettre dans une terrine à pâté ou une cocotte pouvant aller au four et être servie à table. Les arroser d'un demi-verre de vin blanc et quelques cuillères de beurre. Mettre autour une poignée de petites carottes nouvelles, une poignée de navets en quartiers, une de petits pois, six ou huit petites pommes de terre nouvelles, deux tomates coupées en quatre, sel, poivre, cerfeuil haché. Ajouter encore un bon morceau de beurre frais, couvrir et cuire au four 35 à 40 minutes. Servir tel quel.

Quartiers d'artichauts Lyonnaise et Italienne. — Cuire les artichauts par quartiers au lieu de les cuire entiers, à l'eau bouillante, les égoutter; les mettre rissoler un peu au four avec de l'huile, puis les dresser sur un plat et les arroser d'une sauce Lyonnaise ou d'une sauce Italienne (voir sauces). (Voir illustration, page 49.)

Les asperges

Les asperges les plus réputées sont celles d'Argenteuil à bout violet. Les asperges vertes sont aussi fort prisées, ainsi que les petites dites pointes d'as perges, dont on ne consomme que les sommités, soit comme légume, soit comme garniture.

Asperges sauce blanche. — Gratter et laver les asperges, les ficeler par bottillons et les cuire à pleine eau salée bouillante. Ne pas laisser bouillir trop fort pour ne pas abîmer les têtes. Puis les rafraîchir. Les tenir au chaud dans de l'eau salée et les dresser sur serviette avec buisson de persil. Servir à part une sauce Mousseline ou Hollandaise ou simplement une sauce Bâtarde. (Voir sauces.)

Asperges vinaigrette. — Cuire comme ci-dessus et servir un peu tiède avec vinaigrette à part.

Asperges à la Milanaise. — Dresser les asperges en chevalant les rangs de manière à ce que toutes les têtes soient visibles. Les parsemer de gruyère râpé et verser dessus une assez abondante quantité de beurre noisette. Passer 3 minutes à four très chaud pour gratiner.

Pointes d'asperges à la crème. — Casser la partie tendre des pointes d'asperges et la diviser en morceaux. Les cuire à l'eau bouillante salée, les égoutter et les faire mijoter dans une Béchamel légère additionnée d'un peu de crème. Assaisonner de sel et sucre, et au moment de servir, les lier avec 1 ou 2 jaunes d'œufs délayés dans un peu de crème. Dresser en timbale ou plat creux.

Les pointes peuvent aussi être servies sautées au beurre comme des petits pois. On mélange parfois les deux légumes. Avec les pointes d'asperges, on peut faire d'excellents potages.

Asperges à la Flamande. — Servir à chaque convive la moitié d'un œuf dur, l'écraser dans l'assiette en lui mélangeant 3 cuillères de beurre fondu. Les asperges sont cuites comme de coutume.

Les aubergines

Aubergines à la Meunière. — Couper les aubergines dans la longueur en lames de 1 cm., les rouler dans de la farine et les cuire au beurre. Les saupoudrer de sel et arroser de jus de citron et de beurre brûlant. Persil dessus. Avant de cuire les aubergines, les saupoudrer de sel fin et les laisser dégorger 30 minutes et les éponger ensuite. (Voir illustration, page 47.)

Aubergines frites. — Les peler, les couper en rouelles de 1 cm. d'épaisseur, les saler et laisser dégorger. Les éponger, les fariner une à une et les plonger dans l'huile brûlante. Les servir aussitôt, car elles se ramollissent vite. (Voir illustration, page 47.)

Aubergines farcies. — Partager les aubergines en deux dans le sens de la longueur sans les peler. Faire une incision dans la chair à un 1/2 cm. de la peau tout autour et quelques-unes dans le milieu. Saler et laisser rendre leur eau pendant 1/4 d'heure, les faire frire à l'huile entièrement; lorsqu'elles sont cuites, les égoutter et les vider sans abîmer la peau. Hacher la chair avec un soupçon d'ail et de fines herbes, y ajouter une égale quantité de hachis de champignons dit Duxelles (voir ce mot, page 72). Assaisonner et farcir les peaux avec cette composition. Semer de la chapelure et faire gratiner après les avoir arrosées d'huile. Servir sur plat long avec coulis tomaté. (Voir illustration, page 47.)

Aubergines farcies à la Boston. — Procéder comme ci-dessus pour la cuisson des aubergines. Quand la chair est hachée, la lier avec quelques cuillères de Béchamel bien crémeuse, assaisonner, mélanger un œuf entier pour 4 aubergines et 60 gr. de gruyère râpé. Mettre sur plat long, semer du fromage et faire gratiner à feu vif 7 à 8 minutes. En servant, arroser les aubergines avec quelques cuillères de crème double légère, salée et chaude. Ne pas mettre d'ail. (Voir illustration, page 49.)

Aubergines à la Provençale. — Peler et couper en tranches, les faire dégorger au sel, puis les fariner et les sauter à la poêle avec un peu d'huile brûlante. Pendant ce temps, faire sauter à l'huile, dans une autre poêle, une égale quantité de tomates pelées, pressées et coupées en quatre. Quand les deux légumes sont cuits, les réunir dans la même poêle avec une pointe d'ail broyée, sauter le tout quelques minutes, puis verser en timbale et poudrer de persil haché.

Aubergines à la Vauclusienne. — Peler les aubergines et les partager en quatre tranches en longueur; les faire dégorger au sel, puis les éponger, fariner et cuire à l'huile à la poêle. Les ranger côte à côte dans un plat en terre à feu; peler des tomates (500 gr. pour 3 aubergines), les vider, hacher un peu et faire fondre à l'huile avec sel, poivre, persil, ail. Couvrir chaque tranche d'aubergine d'une couche de tomates; semer un peu de mie de pain, arroser d'huile et laisser bien mitonner au four moyen pendant 35 à 40 minutes. Servir dans le plat même. (Voir illustration, page 47.)

Les cardons

Ce légume se sert surtout dans les dîners soignés. Les éplucher consiste à supprimer les feuilles vertes et creuses du tour, pour n'employer que les côtes blanches; retrancher alors les piquants qui hérissent les bords puis les couper en morceaux de 7 à 8 cm., enlever le duvet qui les recouvre et les cuire dans un blanc avec force citron. On appelle un blanc de l'eau farinée.



Fig. 21. — Cardons à la mœlle, salsifis frits (voir page 95), carottes à la Vichy, carottes à la Chantilly (voir légumes pages 71 et suivantes).



Fig. 22. — Rizotto piémontais, rizotto milanais, raviolis à l'Italienne, riz à la Créole (voir légumes pages 98 et suivantes).



Fig. 23. — Purée Mousseline, pommes de terre Mont-d'Or, pommes de terre Normande, pommes de terre Mirette (voir pages 86 et suivantes).



Fig. 24. — Macédoine de légumes en bordure Duchesse (voir page 103), beignets de céleris rave (voir page 72).

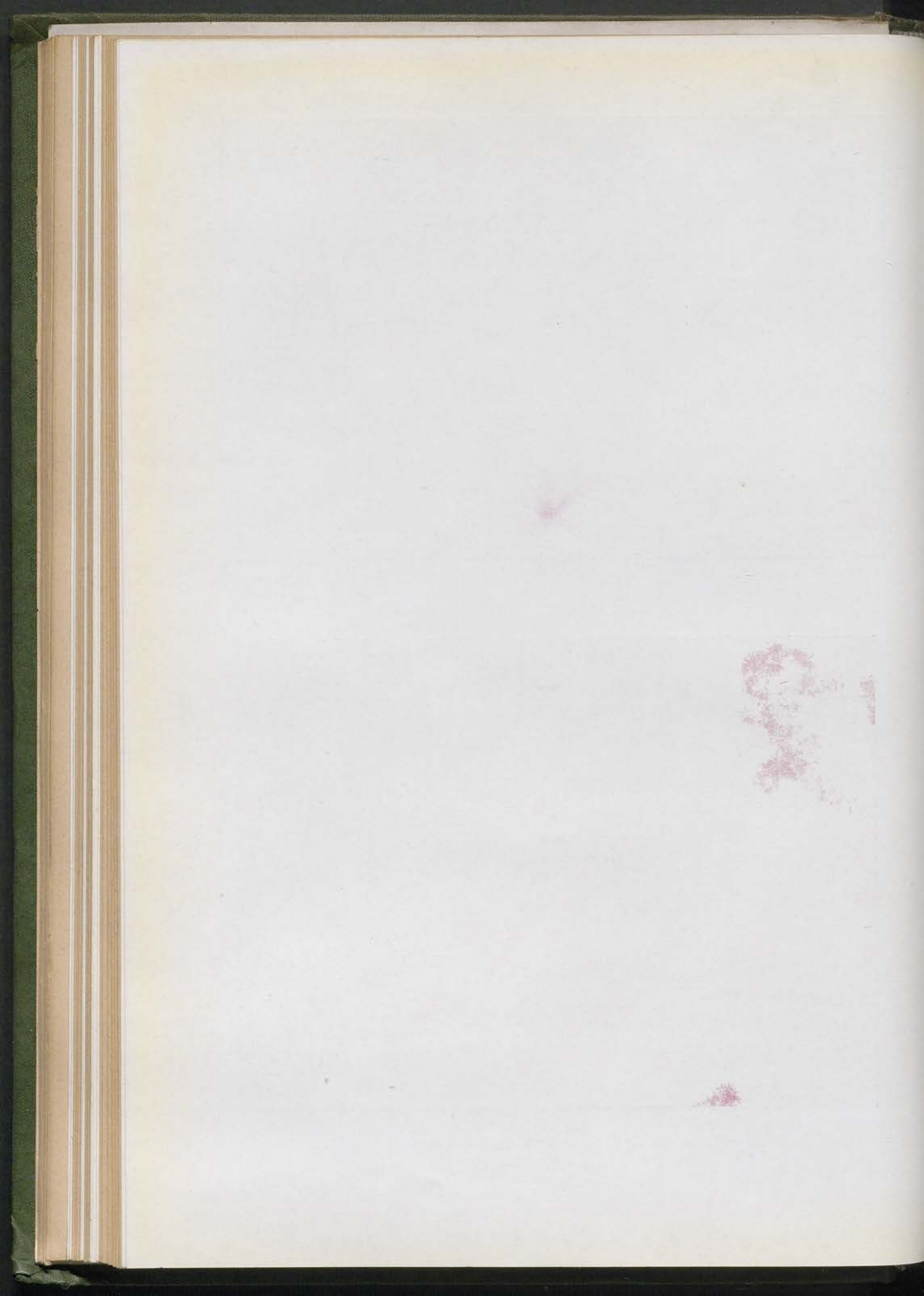




Fig. 25. — Pommes de terre paille, pommes de terre Chip's, pommes de terre soufflées au nid, pommes de terre Pont-Neuf, pommes de terre copeaux (voir légumes pages 84 et suivantes).



Fig. 26. — Pommes de terre croquettes longues et rondes, pommes de terre Dauphine, pommes de terre Lorette, pommes de terre croquettes en poires (voir légumes pages 86 et suivantes).



Fig. 27. — Pommes de terre Duchesse : en galette, en brioches, en petits pains, à la poche et douille cannelée (voir page 86).

Cardons au jus. — Éplucher et couper les cardons en morceaux; les frotter de citron et les cuire dans de l'eau farinée et citronnée fortement, salée, poivrée, avec carottes et oignons. Cuire 4 heures environ, puis les dresser en légumier et recouvrir d'une sauce au madère bien beurrée ou d'une sauce Périgueux (voir sauces). (Voir illustration, page 63.)

Cardons au parmesan. — Les traiter, après cuisson, comme les céleris de même nom.

Ce sont les seules préparations qui lui conviennent, il est inutile de chercher des combinaisons.

Les carottes

Carottes à la crème (500 gr. pour 4 personnes). — Cuire des carottes à l'eau salée, soit entières si ce sont des carottes nouvelles, soit émincées lorsqu'elles sont grosses. Les égoutter, les ressuyer au beurre et les arroser de crème double. (Voir illustration, page 63.)

Carottes glacées. — Carottes nouvelles de préférence rondes, ou à défaut détailler de grosses carottes à la cuillère à noisettes, ou au couteau, et les parer. Les mettre à cuire avec assez de bouillon pour les baigner largement, sel, sucre, et un peu de beurre. Les laisser cuire à découvert et lentement jusqu'à réduction complète du liquide qui forme glacis et enrobe les carottes qui sont alors comme gommées. Ces carottes servent surtout pour garniture.

Carottes à la Chantilly. — Dresser dans un légumier des carottes à la crème, faire un creux au centre et y verser des petits pois au beurre. (Voir illustration, page 63.)

Carottes à la Vichy. — Émincer très finement 500 gr. de bonnes carottes bien rouges et sucrées. Les mettre dans un sautoir assez grand avec un bon morceau de beurre frais, un peu de sel, une cuillère de sucre et les recouvrir d'eau froide. Faire cuire à grands bouillons sans couvrir, jusqu'à ce que toute l'eau étant évaporée on entende rissoler les carottes dans le beurre. Servir aussitôt avec persil haché dessus. (Voir illustration, page 63.)

Carottes panachées. — Émincer les grosses carottes, les faire cuire à l'eau salée et lorsqu'elles sont presque cuites, mélanger des lames de pommes de terre qui devront se trouver cuites en même temps. Les égoutter et beurrer copieusement, les persiller. Le mélange de ces deux légumes (un farineux et l'autre qui ne l'est pas) est des plus heureux, de même que pour les carottes à la Chantilly.

Les céleris

Céleris en branches braisés au madère. — Éplucher les céleris et les partager en deux dans leur longueur. Les laver très soigneusement et les faire

blanchir 20 minutes à l'eau salée bouillante. Les rafraîchir et les faire braiser avec beurre et bouillon assaisonné, avec sel, rouelles d'oignons, carottes et bouquet. Les laisser cuire très longuement dans ce jus, puis les égoutter et les servir avec une bonne sauce au madère versée dessus.

Céleris à la Milanaise. — Les cuire comme ci-dessus dans du bouillon; bien les égoutter, puis les dresser dans un plat à gratin; les napper de sauce Mornay. Semer du fromage dessus et les faire gratiner à four vif. (Voir illustration, page 49.)

Céleris à la Ménagère. — Les nettoyer et faire blanchir comme ci-dessus, puis les mettre en cocotte dans laquelle on aura fait blondir un ou deux oignons et carottes; ajouter 250 gr. de tomates pelées, coupées en quartiers, et les céleris coupés en petits bouts de 5 cm. Assaisonner, mouiller d'un peu de bouillon ou d'eau et cuire une heure. On peut y ajouter un peu de vin blanc.

Céleri-rave à l'Italienne. — Peler les céleris et les couper en assez gros quartiers. Les faire blanchir à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits; puis les égoutter et finir de cuire au beurre. Les dresser en légumier et les arroser d'une sauce Italienne. Persil haché dessus. (Voir illustration, page 49.)

Céleri-rave au parmesan. — Les blanchir comme ci-dessus et les laisser mijoter dans du beurre fondu, puis les poudrer de parmesan en servant.

Céleri-rave en beignets. — Couper les céleris en tranches transversales de 1 cm. 1/2 d'épaisseur et les cuire presque entièrement à l'eau, les égoutter, fariner et paner à l'Anglaise soit entiers soit partagés en quatre ce qui leur donne des formes d'éventails. Les frire, soit au beurre, soit en friture et les servir avec une légère sauce tomate. Très bon légume. (Voir illustration, page 65.)

Les champignons, cèpes, morilles, etc...

La Duxelles. — Elle se compose de champignons crus hachés très finement. Après les avoir pressés dans un torchon pour en extraire l'eau, les passer au beurre avec 2 cuillères à bouche d'oignon et 1 échalote finement hachée, pour chaque 125 gr. de champignons. Quand ceux-ci commencent à rissoler, ajouter 2 cuillères de tomates en purée épaisse, du sel et poivre. Laisser mijoter quelques minutes et mettre dans un bol avec un papier huilé au-dessus, en attendant son emploi.

La Duxelles sert beaucoup dans le farcissage des tomates, aubergines, fonds d'artichauts, courgettes, etc.; elle peut aussi s'ajouter à une sauce brune pour arroser céleris cuits, artichauts, poireaux, aubergines. Elle peut être préparée d'avance et se garde au frais.

La cuisson ordinaire des champignons de couche. — Couper la racine des champignons et les laver à pleine eau; les éplucher et les jeter dans une cuisson bouillante préparée ainsi :

Pour 250 gr. de champignons, une noix de beurre, un demi-jus de citron,

une tasse à café d'eau et une pincée de sel. Mettre en plein feu et couvrir la casserole. Donner 3 minutes de grande ébullition, pas plus.

Champignons farcis. — Prendre de belles têtes de gros champignons, les laver sans les peler et les creuser un peu; les saler et les remplir avec de la Duxelles indiquée ailleurs, semer de la chapelure, arroser d'huile et faire cuire en gratinant à four très chaud.

Champignons à la crème. — Prendre des petits champignons très blancs, les laver et les faire cuire au beurre à couvert avec sel et poivre, y mettre un peu de Béchamel claire et autant de crème pour les baigner, les laisser mijoter, puis au dernier moment ajouter un filet de citron.

Champignons grillés. — Prendre de belles grosses têtes de champignons, creuser le dessous; les laver, ne pas les peler, les arroser d'huile et les faire griller dans un plat à four très chaud. Les dresser et garnir le creux avec du beurre mélangé de persil, d'ail ou d'échalote comme celui servant à remplir les escargots. On peut mettre aussi un simple beurre Maître d'hôtel.

Croûtes aux champignons. — Choisir des petits champignons très blancs, les nettoyer, les peler, s'ils ne sont pas très blancs et les cuire avec beurre, sel et jus de citron. Les lier ensuite d'une sauce Suprême ou Béchamel bien crémeuse, les laisser mijoter, donner un tour de moulin à poivre ou mettre une pointe de cayenne, puis dresser soit dans une croûte en pâte brisée comme une tarte, soit sur des rondelles un peu creuses taillées dans un pain de mie et frites au beurre. (Voir illustration, page 49.)

Purée de champignons. — Passer au tamis fin 250 gr. de champignons blancs lavés et pelés. Faire cuire cette purée avec très peu de beurre brûlant et un demi-jus de citron, saler, poivrer et laisser réduire à sec l'eau qu'ils ont rendue. A ce moment, ajouter pour lier la purée deux cuillères de Béchamel très épaisse et ne plus laisser bouillir.

Cette purée ne se sert que comme garniture, dans des croustades ou dans des fonds d'artichauts. La purée se fait avec le champignon passé à cru, afin qu'il conserve bien son parfum.

Morilles. — Elles sont toutes comestibles et malgré l'opinion d'un grand nombre d'amateurs, il faut les laver, bien les faire barboter dans l'eau rapidement, les enlever et les éponger avant de les cuire. Comme elles rendent beaucoup d'eau, on les saute deux fois; quand elles nagent dans leur jus, on les égoutte, mais on ne jette jamais la cuisson, qu'on laisse réduire. On rejette les morilles dans un autre beurre brûlant pour les finir de cuire, et on les arrose du premier jus réduit.

Morilles à la crème. — Procéder comme pour les champignons.

Elles peuvent aussi se mettre autour d'une viande en cocotte, etc...

Morilles aux fines herbes. — Ce délicieux légume se cuit au beurre avec un filet de citron, sel et poivre et sans être couvert de sorte que l'eau qu'il rend s'évapore. Lorsque les morilles sont à sec on remet du beurre dans une poêle

et quand il est chaud, on les y jette et on les fait sauter vivement avec du persil haché. Servir de suite. Les morilles se coupent ou se laissent entières, suivant leur grosseur.

Cèpes à la Bordelaise. — On peut employer des cèpes frais ou en conserves. Escaloper en tranches les cèpes et les jeter dans une poêle contenant un peu de beurre et d'huile brûlants. Bien les y faire sauter jusqu'à ce qu'ils rissolent en les assaisonnant de sel et de poivre. A ce moment, ajouter une bonne cuillère à café d'échalotes hachées, sauter encore quelques instants, puis verser dessus quelques cuillères de beurre noisette. Semer du persil haché.

Cèpes à la Provençale. — Même procédé que les cèpes Bordelaise, en remplaçant les échalotes par de l'ail et en supprimant totalement le beurre que l'on remplace par de l'huile.

Giroles à la crème (chanterelles). — La girole ou chanterelle s'apprête au beurre et peut se servir autour d'un morceau de veau au jus ou dans une omelette ou des œufs brouillés. On peut encore l'accommoder à la crème.

Les mousserons, lépiotes et oronges se font sautés au beurre ou s'accommodent à la crème, mais avec un assaisonnement tenu relevé.

La chayotte. — Excellent légume qui est beaucoup cultivé en Algérie, et s'est fait apprécier en France. Le peler, le couper en tranches, le blanchir et finir de cuire au beurre. On peut aussi le farcir et le braiser, mais toujours le blanchir auparavant.

Chicorée à la crème. — Faire cuire à l'eau salée le vert de la chicorée à laquelle on peut ajouter du vert de scarole. Après cuisson (qui est assez longue), bien rafraîchir et presser dans les mains, puis hacher la chicorée et faire un léger roux avec beurre et farine; mettre la chicorée et mouiller d'un peu de bouillon gras. Assaisonner, couvrir la casserole et faire braiser à four modéré pendant 3/4 d'heure. Changer alors de casserole, car la chicorée a dû légèrement gratiner puis, ajouter quelques cuillères de Béchamel et un peu de crème. Vérifier l'assaisonnement, laisser mijoter quelques minutes et servir avec croûtons de pain frits rangés autour.

Pain de chicorée à la crème. — Préparer la chicorée comme ci-dessus mais, une fois braisée et sortie du four, lui incorporer hors du feu 3 œufs entiers battus en omelette (pour 1 kg. de chicorée cuite). Verser cette purée dans un moule à timbale beurré et la faire cuire au four au bain-marie légèrement frémissant pendant 25 à 30 minutes. Démouler sur plat rond et arroser de crème salée et poivrée ou d'une Béchamel légère.

Les choux

Il y a là toute une gamme depuis les petits Bruxelles, les choux verts et les rouges, les choux-fleurs, les choux brocolis, les choux-raves et le chou Palmiste, qui sont tous délicieux et s'accommodent de diverses façons.

Choux verts braisés. — Couper les choux en quartiers, retirer les trognons et les grosses côtes, les blanchir assez fortement et les égoutter. Garnir le fond d'une cocotte avec des rondelles de carottes et oignons; mouiller à moitié de leur hauteur avec du bouillon et du beurre, saler, poivrer, couvrir d'un papier graissé, mettre le couvercle et faire braiser au four au moins une heure. En principe, les choux sont prêts lorsque tout le mouillement est réduit à sec.

Choux verts au gratin. — Cuire entièrement les choux à l'eau salée, les rafraîchir et les égoutter, les presser dans les mains et les hacher finement, puis mélanger ce hachis avec de la Béchamel pour lier et rendre moelleux; assaisonner et chauffer. Ajouter, hors du feu, une poignée de fromage râpé. Verser dans un plat à gratin. Semer du fromage et de la chapelure, beurrer et faire gratiner. Légumes exquis.

Choux de Bruxelles sautés. — Laver et cuire les choux avec beaucoup d'eau. Les égoutter et les sauter, au beurre ou à la graisse. Servir avec persil haché.

Choux-raves ou Rutabagas. — Ne sont guère utilisés mais peuvent subir les apprêts des céleris-raves. Dans l'Est, on en fait une excellente choucroute.

Jets de houblon en sauce. — Les jeunes pousses de houblon sont parfois utilisées. Les cuire à pleine eau salée, citronnée, puis les égoutter et les arroser d'une sauce Hollandaise, ou Béchamel ou tomate beurrée.

On peut aussi les servir froids avec sauce vinaigrette.

Choux verts à l'Anglaise. — Choux cuits à l'eau salée, égouttés et assaisonnés dans le légumier même avec du beurre frais, sel et poivre. De cette façon, les choux ne sont pas plus indigestes que les épinards.

Les choux-fleurs

Les choux-fleurs se cuisent à l'eau et se servent généralement avec une sauce Hollandaise ou Mousseline. Il y a cependant d'autres façons de les présenter.

Chou-fleur au gratin. — Dresser le chou-fleur cuit et bien égoutté dans un plat à gratin avec de la sauce Mornay dessus et dessous. Semer du fromage par-dessus, arroser de beurre fondu et faire gratiner.

Chou-fleur à la Polonaise. — Égoutter le chou-fleur et le faire passer au beurre à la poêle sans l'écraser. Le dresser sur plat en lui redonnant le plus possible sa forme naturelle. Dans une poêle, faire griller avec une assez forte quantité de beurre une bonne poignée de mie de pain rassis finement émietté. Verser ce pain grillé sur le chou-fleur pour l'en recouvrir et semer par-dessus un œuf dur et du persil hachés.

Nota. — C'est ce pain grillé au beurre que l'on appelle en terme de cuisine : une Polonaise. Il convient surtout d'utiliser cette méthode lorsque le chou-fleur n'est pas assez blanc pour être servi nature.

Pain de chou-fleur en sauce. — Lorsque les choux-fleurs sont montés ou pas très beaux, on peut les présenter sous forme de pain. Lorsqu'ils sont cuits, et bien égouttés, les passer en purée au tamis, puis délayer celle-ci avec 1/4 de litre de Béchamel assez épaisse. Assaisonner à point et lorsque le mélange bout, ajouter, hors du feu, 2 œufs entiers bien battus. Verser cet appareil dans un moule à charlotte beurré et le faire cuire au bain-marie dans le four comme une crème renversée pendant 30 minutes. Démouler et napper d'une sauce crème ou Mousseline.

Choux Brocolis. — Se cuisent à l'eau et se servent avec une vinaigrette.

Les courges

Très bon légume, trop peu apprécié, car il a des propriétés nutritives et minéralisantes, appréciables. On peut le faire en soupe comme le potiron, en purée ou des diverses façons suivantes :

Courge à la Viroflay. — Mélanger purée de courge et purée d'épinards, mais davantage de courge; beurrer, assaisonner et servir avec une bordure de croûtons de pain frits.

Courge sautée. — Couper de la courge en tranches pas trop épaisses, les fariner et cuire à la poêle au beurre et doucement. Cuire à part du riz créole, ou des épinards en feuilles, ou encore des feuilles de bette poirée qui remplacent bien l'épinard. Mettre ce légume dans le plat, ranger les tranches de courges dessus et arroser de beurre ou de crème.

Courge à la Vichy. — Faire une purée de carottes et y mélanger le double de purée de courge, assaisonner et beurrer très peu. Mettre en plat à gratin, recouvrir d'une légère couche de béchamelle épaisse, au fromage, et faire gratiner.

On peut en général allier la courge avec toutes sortes de légumes, chou-fleur, riz, pâtes, semoule, etc...

Courge en purée tomatée. — La courge n'est pas très employée en France, sauf peut-être dans le Midi. Cependant, c'est un légume recommandable en raison du phosphore qu'il contient et de sa digestibilité.

Les végétariens devront faire intervenir souvent ce légume, ainsi que le potiron qui est de la même famille, dans leur alimentation.

Peler et couper en morceaux 1 kg. de courge et autant de tomates vidées et coupées en quartiers, ajouter 2 ou 3 oignons émincés, sel et bouquet de persil. Mouiller d'un quart de litre d'eau, couvrir et cuire doucement à l'étuvée. Bien égoutter et presser, car il y a beaucoup d'eau, et passer au tamis; remettre au feu et serrer un peu cette purée, si on la trouve trop liquide, en y mélangeant un morceau de beurre pétri avec une cuillerée de farine. On peut servir du riz à la Créole en même temps.

Courge au gratin. — Faire une purée de courge comme ci-dessus, mais sans tomates, et remplacer celles-ci par 3 ou 4 pommes de terre farineuses. Assaisonner et additionner cette purée de 100 gr. de gruyère râpé ou 50 gr. de parmesan. Verser en plat creux, semer dessus fromage et chapelure, beurrer et passer à four très chaud pour bien gratiner le dessus.

Galette de courge. — Délayer dans 200 gr. de purée de courge, une poignée de farine, 2 œufs entiers battus, un peu de sel et muscade, et assez de lait cru pour obtenir une pâte épaisse, mais coulante. Chauffer du beurre ou de l'huile dans une poële, y verser la pâte, laisser cuire dessous doucement, puis mettre au four pour cuire le dessus, cela se présente comme une grosse crêpe; on peut donc la sucrer si on veut la manger comme dessert.

Pudding Comtois. — Cuire 100 gr. de semoule de maïs dans un demi-litre de lait, y mêler 100 gr. de sucre, une prise de sel et de la vanille, puis 200 gr. de purée de courge; lier avec 2 œufs entiers et cuire au bain-marie, dans un moule beurré ou caramélisé. Manger tiède.

Les courgettes

Ce légume commence à être apprécié en France; il est excellent et se prépare de 4 ou 5 manières.

Courgettes à la crème. — Peler 4 courgettes, les couper en quartiers de la grosseur du pouce environ, et les faire cuire presque entièrement à l'eau bouillante. Les égoutter et finir de cuire 5 minutes au beurre; les arroser assez copieusement de crème épaisse, saler, poivrer avec un tour de moulin et laisser mijoter. (Voir illustration, page 47.)

Au moment de servir, lier les courgettes avec deux jaunes d'œufs délayés au lait; ne plus laisser bouillir.

Courgettes frites. — Les peler, les couper en lames en longueur et les faire dégorger 20 minutes au sel fin, les éponger et les tremper dans une légère pâte à frire; les plonger 5 minutes à l'huile brûlante en pleine friture.

Courgettes à la Meunière. — Préparer les courgettes comme ci-dessus, une fois dégorgées et épongées, les fariner, les cuire à la poêle au beurre brûlant, l'une à côté de l'autre. Les dorer des deux côtés et les servir arrosées de beurre très chaud et poudrées de persil haché. (Voir illustration, page 47.)

Les concombres. — Subissent les mêmes préparations que les courgettes, soit à la crème, soit farcis, mais dans ce dernier cas, on les coupe en rondelles épaisses de 2 à 3 cm., que l'on creuse et fait blanchir. Ils se servent comme légume ou comme garniture. Leur goût est moins fin que celui des courgettes. Pour cuire, on emploie les concombres jaunes dits : concombre moelle, gardant les verts pour les hors-d'œuvre.

Le cerfeuil bulbeux. — Petit tubercule d'un goût très fin, légèrement sucré. Le peler et le cuire à l'eau pour commencer et finir la cuisson au beurre, ou

en purée, ou bien encore frit en beignets. Comme c'est un farineux, on peut en faire un très bon potage.

Les stachys dits crosnes du Japon. — Chacun connaît ce légume importé du Japon qui fut cultivé et acclimaté au village de Crosnes près Paris, d'où il a pris le nom. Son vrai nom est stachys.

Crosnes aux fines herbes. — Éplucher et cuire les crosnes à l'eau salée, les égoutter et les sauter au beurre brûlant avec des fines herbes hachées.

Crosnes à la crème. — Cuire comme ci-dessus et les lier avec une sauce Béchamel claire.

Ce légume est très bon autour d'un céleri-rave dont il atténue la force. Toujours bien le blanchir.

Épinards en branches à l'Anglaise. — Choisir des épinards nouveaux, les éplucher pour ôter les queues. Laver et cuire les feuilles à pleine eau bouillante salée et sans les couvrir, 7 à 8 minutes de cuisson doivent suffire. Les égoutter, les rafraîchir et les presser dans les mains, les rouler vivement et juste au moment de servir dans du beurre un peu chaud, saler légèrement et dresser (2 kg. d'épinards et 100 gr. de beurre pour 6 à 7 personnes).

Épinards à la crème. — Traiter les épinards comme ci-dessus, mais une fois cuits et rafraîchis, les passer au tamis ou les hacher. Les lier de Béchamel crémeuse, les assaisonner, dresser en légumier et arroser de quelques cuillères de crème double. On peut mettre des croûtons en pâte feuilletée, ou de pain frits, comme garniture. (Voir illustration, page 47.)

Subrics d'épinards. — Passer les épinards au tamis, bien dessécher la purée avec un peu de beurre, ensuite, hors du feu, ajouter un œuf dans 500 gr. d'épinards (poids cru), faire bouillir cette purée par cuillerées dans une poêle avec beurre très chaud, les uns à côté des autres; les retourner délicatement à la palette pour les cuire des deux côtés. Les servir poudrés de fromage et arrosés de beurre.

Pain d'épinards. — Procéder en tous points comme pour les épinards à la crème, mais ajouter hors du feu 2 ou 3 œufs entiers battus, ou 5 jaunes seulement pour 3 livres d'épinards. Verser dans un moule à timbale beurré et cuire au bain-marie au four comme une crème. Démouler et arroser ce pain soit de crème soit de sauce Hollandaise.

Nota. — On peut faire des pains d'épinards dans de petits moules à babas beurrés, il y faut alors moins d'œufs.

Le fenouil ou aneth. — Encore un légume qui n'est pas très répandu. C'est d'Orient qu'il nous vient et le Midi de la France en cultive et consomme plus que le Nord. On en fait un délicieux hors-d'œuvre à la grecque (voir hors-d'œuvre). On les présente aussi braisés. Ce légume offre quelque analogie d'aspect avec le céleri branche mais possède un arome anisé très marqué. Il est vraiment bon et mérite d'être plus connu. En voici une recette :

Le fenouil à la Provençale. — Nettoyer trois pieds de fenouil; supprimer les grosses côtes extérieures et filandreuses, puis partager le pied en quatre et faire blanchir à l'eau 1/4 d'heure. Les égoutter, les mettre en cocotte avec oignons émincés, ail haché et 500 gr. de tomates coupées en quatre. Mouiller d'une louche de bouillon de légumes ou de vin blanc et couvrir; faire braiser une heure à four moyen. Servir tel quel.

Les fèves. — Les fèves, légume très connu, ne doivent s'écosser qu'au moment de les cuire, et doivent encore être dépouillées de leur peau. Elles s'accommodent à la crème ou en purée après cuisson à l'eau. C'est de cette dernière manière qu'elles sont le mieux appréciées ou en soupe.

Endives à la Flamande. — L'endive, qui appartient à la famille des chicorées, se traite de différentes façons. On la fait blanchir à l'eau jusqu'à la cuisson presque complète, pour l'achever au beurre ou à la demi-glace. Pour les amateurs d'endives cuites, nous préconisons la recette suivante :

Gratter la racine sans la couper et détacher seulement les mauvaises feuilles; bien laver et égoutter. Mettre alors dans un sautoir assez grand un bon morceau de beurre et quand il est bien chaud, mais non coloré, y placer les endives crues côte à côte et pas plus d'une double rangée, les saler et les arroser fortement de jus de citron; les couvrir d'un papier beurré et les mettre au four sans autre accompagnement jusqu'à ce qu'elles aient rendu toute leur eau et que celle-ci soit évaporée. De ce fait, elles commencent à jaunir dans le beurre. Les dresser en légumier et les arroser d'une légère sauce brune.

On peut aussi servir les endives Meunière, ce qui revient au procédé ci-dessus, mais en remplaçant la sauce par du beurre noisette.

Soufflé d'endives. — Petite fantaisie que nous signalons, car elle permet d'utiliser des endives réchauffées et devenues trop salées. En faire une purée qui se lie avec une tasse de Béchamel épaisse à laquelle on ajoute des jaunes et des blancs en neige, pour terminer comme tous les soufflés; cuire à four doux et servir de suite.

Les Gombos. — Légume exotique, peu usité chez nous, bien qu'assez agréable. Il en existe deux espèces : le long et le rond. Le long est plus estimé.

Les parer en supprimant les deux bouts et les blanchir à l'eau salée. Finir de les cuire au beurre ou à la crème.

On peut les présenter comme les haricots verts à la Portugaise (voir recette plus loin).

Les haricots

Famille nombreuse que celle-ci : verts, jaunes, blancs, noirs, rouges, en cosses ou en grains, c'est le légume familial par excellence.

Haricots verts à la Maître d'hôtel. — Les haricots étant cuits à pleine eau salée, les égoutter et les lier avec une légère Béchamel. Les servir avec persil haché dessus.

Haricots verts Portugaise. — Mettre les haricots à cru dans une casserole avec 60 gr. d'oignons et 80 gr. de beurre pour 1 kg. de haricots; ajouter 250 gr. de tomates pelées et hachées, sel, poivre et un grand verre de bouillon. Laisser cuire à couvert assez longuement et servir avec persil haché dessus. Ces haricots ne restent pas verts mais ils sont délicieux. On peut mettre un peu d'ail.

Haricots verts à la crème. — Les cuire à l'eau, les sauter au beurre et les arroser soit de crème soit d'une légère sauce de Béchamel.

Haricots verts à la Paysanne. — Cuire ensemble haricots et pommes de terre en quartiers et les faire sauter avec du beurre brun presque noir.

Haricots blancs à la Bretonne. — Faire cuire des haricots blancs en les mettant à l'eau bouillante s'ils sont frais, à l'eau froide s'ils sont secs. Puis faire revenir une quantité d'oignons hachés avec beurre, ajouter ensuite de la purée de tomates claire et mettre les haricots qu'on laisse mijoter quelques minutes. Servir comme légume. Persil haché dessus.

Haricots blancs à la crème. — Mélanger les haricots cuits à une Béchamel légère et bien beurrée.

Haricots rouges au vin. — Cuire les haricots rouges comme les blancs; faire revenir un oignon haché, le saupoudrer de farine et mouiller avec un verre de vin rouge. Laisser cuire 10 minutes, puis ajouter les haricots qui devront mijoter encore un moment.

Haricots flageolets. — Les haricots flageolets se préparent comme les haricots blancs soit au beurre, à la crème ou à la Bretonne.

Haricots panachés. — Sauter au beurre en les mélangeant par parties égales haricots verts et flageolets et servir avec du persil haché.

Nota. — Pour conserver la couleur verte aux haricots, comme d'ailleurs aux pois, aux épinards et autres légumes verts, il faut les cuire dans beaucoup d'eau salée, à grands bouillons, sans les couvrir.

Macédoine de légumes. — Le nom indique suffisamment ce dont il s'agit. C'est un mélange de tous les légumes possibles suivant la saison. Ces légumes cuits séparément suivant leur nature et réunis ensuite avec du beurre ou de la crème et l'assaisonnement de sel, poivre et sucre (très peu).

Lentilles. — Les lentilles se font simplement au beurre, ou en purée ou en salade, comme tous les légumes.

Laitues braisées. — Gratter la racine des laitues, mais ne pas la couper pour que les feuilles y restent adhérentes. Les laver soigneusement, les blanchir à grande eau 5 à 6 minutes et les rafraîchir à l'eau courante; les presser dans les mains, les fendre en deux et les assaisonner, sel, poivre, muscade. Rabattre le bout des feuilles sous chaque moitié et les ranger en cocotte sur un lit de légumes carottes et oignons en rouelles, et beurre ou huile. Mettre à griller sur le feu et quand les légumes roussissent, les mouiller avec deux doigts

de bouillon, un peu de purée de tomates. Les couvrir d'un papier beurré et cuire au four 3/4 d'heure environ; les servir arrosées de sauce madère ou de crème ou de beurre noisette.

Pain de laitues. — Cuire entièrement les laitues à l'eau et de préférence des laitues vertes ou les feuilles vertes seulement. Les traiter ensuite comme des épinards, les passer au tamis ou les hacher; lier de sauce Béchamel et ajouter un ou deux œufs à cette purée suivant quantité. La verser en moule beurré et cuire au bain-marie 35 à 40 minutes au four. Démouler et arroser de crème ou de sauce Béchamel ou estragon.

Les marrons

Le marron a le double avantage d'être à la fois fruit et légume; il est très nutritif et se prête à de nombreux apprêts. Ils se font bouillir soit pelés soit avec les peaux; ils se font aussi grillés et en purée, en croquettes, en pain, en pudding, en mousse et en glace. De plus, ils peuvent se combiner avec d'autres fruits tels que pommes, cerises, pruneaux et prunes.

Marrons bouillis. — Pour les éplucher, il faut d'abord ôter la première peau, puis les passer 3 minutes dans l'eau bouillante pour retirer la deuxième. A mesure qu'ils sont pelés, les jeter dans un peu d'eau bouillante salée, juste assez pour les couvrir et les laisser cuire ainsi doucement. On peut aussi les cuire dans du lait, puis on les égoutte et avec ce lait, on fait une petite sauce genre Béchamel que l'on verse sur les marrons. Si on veut en faire un dessert, on sucre cette sauce avec deux cuillères de miel.

Marrons grillés. — Pour cela, il faut fendre la peau tout autour en travers et les griller dans une poêle percée, ou dans un four chaud en les remuant de temps à autre. Si c'est dans une poêle, il faut la couvrir. On les sert sur table dans une serviette comme des pommes au four.

Purée de marrons. — Les faire cuire comme il est dit aux marrons bouillis, avec un peu de céleri, les égoutter et passer au tamis; beurrer la purée et l'éclaircir, s'il le faut, avec l'eau de leur cuisson.

Croûtes aux marrons. — Faire griller des tranches de pain beurrées sans les dessécher, les recouvrir d'un côté d'une bonne couche de purée de marrons. Faire réduire assez fortement avec un peu de beurre l'eau de cuisson ou du lait et arroser les croûtes.

Pains de marrons. — Quand il reste un peu de purée de marrons, la mélanger avec un peu de marmelade de pommes sures, puis saler ou sucrer suivant que l'on veut en faire une entrée ou un dessert, et ajouter un œuf entier hors du feu ou 2 jaunes pour 200 gr. de mélange. Beurrer des moules à babas, les remplir et cuire au bain-marie comme des crèmes renversées. Les démouler et servir chaud, soit nature, soit arrosés d'une gelée de groseilles si on les sert comme dessert.

Croquettes de marrons. — Cuire et réduire en purée 500 gr. de marrons : lier la purée avec un jaune d'œuf et l'assaisonner avec soit un peu de cumin, soit de muscade. La diviser en morceaux de la grosseur d'un abricot, les rouler sur la table farinée, leur donner la forme de petits boudins ou de boules rondes, les paner et faire frire à l'huile. Les servir avec une saucière de marmelade de pommes de reinettes bien acidulée de citron.

Les marrons cuits étuvés avec des choux-verts sont délicieux, et aussi avec des choux rouges:

Les épis de maïs. — Cette mode de servir le maïs, importée d'Amérique, s'est assez bien acclimatée en France. Le maïs s'emploie ainsi quand il est frais et laiteux. On peut le cuire à l'eau salée 20 à 30 minutes, puis on retrousse les feuilles pour que l'épi soit visible et on sert sur serviette avec accompagnement de beurre fondu.

On peut aussi faire griller les épis au four chaud et les servir quand les grains sont dorés et soufflés.

On emploie aussi très souvent du maïs en boîtes de conserve, connu sous le nom de Sweet corn (Blé doux), qui est très estimé des Anglais et Américains. Il suffit alors de le chauffer avec un peu de beurre, sel et sucre.

Les navets glacés. — Couper les navets en tranches ou en quartiers et les mettre dans une casserole avec assez d'eau pour qu'ils soient couverts; assaisonner. Ajouter une cuillerée de sucre, 1 pointe de couteau de sel et 1 morceau de beurre. Cuire 20-30 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé mais sans les couvrir. Dresser quand ils sont cuits à sec et bien brillants.

Navets en ragoût. — Les faire frire à la poêle avec beurre et un peu de sucre, deux oignons émincés, puis poudrer de farine, roussir, mouiller d'eau, un peu de purée de tomates et cuire.

Navets à la crème. — Les navets nouveaux se coupent en quartiers, les vieux en rouelles. Les faire cuire à l'eau salée, puis les égouter. Les sauter au beurre et les baigner de Béchamel bien crémeuse dans laquelle on les laisse mijoter.

Navets farcis. — Prendre des navets ronds à col violet, les peler et les creuser avec une cuillère à racine. Les blanchir 8 à 10 minutes, les égoutter et les farcir avec du riz cuit à la tomate. Les ranger dans un plat creux, les mouiller à mi-hauteur avec du bouillon, poudrer de chapelure et faire achever la cuisson au four, en gratinant. Sert plutôt de garniture, mais aussi de légumes.

Oignons glacés. — Petits oignons traités comme les carottes glacées.

Oignons farcis. — Même procédé que pour les navets et même emploi.

Purée d'oignons Soubise. — Émincer 250 gr. d'oignons et les blanchir 5 minutes à l'eau, les ressuyer au beurre, leur ajouter deux ou trois cuillères de riz cru et 4 à 5 cuillères de bouillon blanc. Assaisonner et laisser cuire à couvert, au four pendant 40 minutes. Passer ensuite au tamis fin la purée obtenue et la

lier pour lui donner du moelleux avec quelques cuillères de Béchamel très épaisse. Ne plus laisser bouillir cette purée qui est un accompagnement de certains légumes ou d'œufs pochés.

Oignons frits. — Couper en tranches assez épaisses par le travers des gros oignons et détacher les anneaux formés par les épaisseurs successives; les poudrer de sel fin et laisser 20 minutes pour leur faire rendre leur eau, ensuite les fariner fortement et les jeter dans de l'huile brûlante. Au bout de 4 à 5 minutes, égoutter les oignons qui seront mous et non colorés; faire chauffer très fortement l'huile et les y plonger une seconde fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.

Oseille pour légumes ou garnitures. — Laver et fondre l'oseille avec un peu d'eau salée; l'égoutter et la passer au tamis. Préparer un roux avec beurre et farine et y mettre l'oseille que l'on fait braiser au four à couvert comme la chicorée. La lier ensuite de Béchamel en la changeant de casserole, l'assaisonner de bon goût et au moment de servir, la lier avec un œuf ou deux battus avec quelques cuillères de lait froid. On peut laisser bouillir deux ou trois minutes avec la liaison en remuant vivement.

Fondue d'oseille. — Bien éplucher l'oseille feuille par feuille et la faire simplement fondre au beurre sans eau, avec sel et poivre. Elle reste entière, ni passée, ni hachée. Si on la trouve un peu sure, ajouter de la crème.

Les fanes cuites. — C'est une chose très peu connue, que l'on obtient de délicieux légumes avec les verdures, les fanes de navets, de radis, de salsifis et même le pissenlit quand il est devenu trop dur pour être mangé en salade.

Les fanes de radis ou de navets sont plus appréciables que les épinards. Elles se traitent de même façon à la crème, mais sont un peu plus longues à cuire. Ne pas craindre d'essayer.

Les poireaux

Légume excellent, sain, diurétique et généralement peu coûteux.

Étant bien nettoyés, fendus en deux et bien raccourcis du haut des tiges vertes, les laver soigneusement, les botteler comme les asperges et les cuire à l'eau salée. On les sert soit à l'huile comme les asperges, soit avec une sauce Mornay et gratinés à four chaud.

Le blanc est aussi très bon en hors-d'œuvre à la grecque (voir chapitre hors-d'œuvre).

Les petits pois

Petits pois à l'Anglaise. — Cuire des pois frais à l'eau bouillante salée, en évitant une trop violente ébullition qui aurait l'inconvénient de vider les pois, et alors on n'égoutte plus que des peaux. Il faut les cuire dans beaucoup d'eau à casserole découverte pour qu'ils restent verts. Les égoutter à fond, les

remettre dans la casserole sur le feu pour finir de les sécher puis mettre un bon morceau de beurre frais, sel et sucre et servir.

Il est nécessaire d'agiter énergiquement la casserole pour que le principe farineux des petits pois lie le beurre. C'est plus crémeux.

Petits pois à la Française. — Mettre un litre de petits pois dans une casserole avec 100 gr. de beurre fin et une bonne cuillère de farine, brasser à la cuillère pour agglutiner le tout ensemble, ajouter alors sel, sucre, une douzaine de petits oignons et quelques feuilles vertes de laitues émincées finement.

Mouiller d'eau juste à hauteur et mettre encore un bouquet de persil et cerfeuil (sans thym ni laurier). Cuire à bon feu de 20 à 30 minutes suivant la grosseur et la qualité des petits pois.

Petits pois à la Paysanne. — Préparer les petits pois comme à la Française avec quelques petites carottes nouvelles rondes, quelques pommes de terre nouvelles et couper les laitues en quatre au lieu de les émincer. Servir tout ensemble.

Pois mange-tout. — Ce sont ces pois qui se mangent avec leurs cosses, mais il les faut très jeunes et frais, autrement la pellicule intérieure de la cosse devient comme du parchemin.

Il faut les éplucher et ôter les fils comme aux haricots verts, les cuire à l'étuvée avec un peu d'eau salée légèrement et du beurre.

Petits pois à la menthe. — Les faire cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée et additionnée d'un bouquet de menthe. Les assaisonner au beurre ensuite et les dresser avec quelques feuilles de menthe blanchies disposées dessus.

Petits pois aux laitues. — Les préparer comme à la Française en ajoutant 3 laitues blanchies fendues en quatre. Dresser les pois avec les laitues dessus.

Purée de pois cassés. — Quand les pois cassés sont trempés, les mettre à cuire avec juste la quantité d'eau nécessaire pour les baigner. Ajouter un peu d'oignon et carotte émincés et sautés au beurre. Laisser cuire doucement pendant une heure à couvert, puis passer au tamis cette purée qui doit être épaisse, la chauffer sans bouillir avec assaisonnement et beurre.

Nota. — Tous les légumes secs se mettent à cuire après trempage, à l'eau froide sans sel. Celui-ci s'ajoute aux 3/4 de la cuisson.

Les pommes de terre

Voilà de tous les légumes celui qui peut recevoir le plus d'accommodements divers. C'est le légume ménager par excellence. Dans la cuisine végétarienne les fritures se font à l'huile au lieu de graisses animales.

Pommes de terre frites dites Pont-Neuf. — Peler et couper des pommes de terre en carrés longs, réguliers, de la grosseur et longueur du petit doigt, les plonger dans une friture très chaude, mais non brûlante, où elles doivent cuire

7 à 8 minutes sans colorer. Les retirer, puis au moment de servir, les rejeter dans la friture, mais brûlante cette fois; on les agite deux ou trois minutes pour les retirer bien croquantes. Les égoutter sur un linge, les saler, les dresser sur serviette. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre paille. — Tailler les pommes très finement comme de la Julienne, les laver et bien les éponger, puis les mettre (peu à la fois) dans une friture brûlante. Comme ces pommes de terre recèlent toujours de l'humidité elles font mousser la friture qui risque de déborder; il convient donc de les faire frire dans un panier à friture ou une passoire, ce qui permet de les enlever rapidement si la friture tend à déborder. Après 3 ou 4 minutes de cuisson, les égoutter, réchauffer la friture et quand elle est brûlante les plonger à nouveau une ou deux minutes, ce qui les rend croquantes. Égoutter, saler et dresser. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre allumettes. — Même façon que les pommes de terre « paille », mais en les taillant de la grosseur des allumettes chimiques.

Pommes de terre copeaux. — Sur des pommes de terre de grosseur moyenne et pelées, lever avec un petit couteau des rubans en forme de spirales en faisant tout le tour, ce qui constitue comme des copeaux que l'on fait frire de même manière que ci-dessus. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre Chip's. — Peler, essuyer des pommes de terre de Hollande et les parer ensuite en leur donnant la grosseur d'un boudin, soit au moyen d'un couteau, soit en les passant au travers d'un gros vide-pomme de ce diamètre. Les émincer en rondelles très fines (se servir de la planche à couper les pommes de terre Anna (voir figure, page 22), mais en abaissant la lame du découpoir, à défaut de cette planche on peut les tailler à la main avec un couteau). Bien essuyer ces tranches et les jeter dans la friture brûlante. Les faire cuire en plein feu (pas trop à la fois), pendant 3 minutes, les égoutter et faire réchauffer la friture pour les saisir une seconde fois. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre fraise. — On peut voir dans la rue des camelots vendre le « couteau » spécial indispensable pour préparer ces pommes. Il est constitué par une sorte d'axe que l'on enfonce au milieu de la pomme de terre pelée. Autour de cette tige tourne une sorte de lame formant hélice de façon qu'une fois taillée la pomme de terre s'allonge comme un accordéon. On emboîte les deux extrémités l'une dans l'autre et cela donne l'illusion de la fraise de tissu que les seigneurs de jadis portaient autour du cou. Les frire comme ci-dessus.

Nids en pommes de terre paille. — Il faut un moule constitué par deux paniers s'emboîtant l'un dans l'autre. Les tremper d'abord dans la friture, puis remplir le plus grand avec des pommes paille bien foulées en laissant un creux au centre dans lequel on incruste en forçant le second panier. Plonger dans la friture brûlante et frire jusqu'à cuisson. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre soufflées. — Peler de belles pommes de terre de Hollande bien mûres et bien saines, les tailler en tranches très régulières d'un demi-

centimètre d'épaisseur, en se servant de préférence d'une planche spéciale réservée à cet usage. Essuyer les tranches puis les plonger dans une friture bien chaude mais non brûlante. Les laisser cuire sans cesser de les agiter pendant 4 ou 5 minutes en évitant que la friture augmente ou diminue sa chaleur. Les égoutter lorsqu'elles surnagent toutes à plat et qu'elles commencent à souffler. Les plonger à mesure dans une autre friture très brûlante où elles doivent gonfler de suite, les y laisser une ou deux secondes et les égoutter. Au moment de servir (serait-ce même deux heures après), les jeter toutes dans la friture très brûlante pour les souffler, croûter et sécher. Les égoutter et les saler pour les dresser en buisson soit sur serviette, en nid ou en corbeille. (Voir illustration, page 89.)

Nota. — Les pommes de terre soufflées se font surtout avec de la graisse de rognon de bœuf. En prenant la précaution de les surveiller attentivement, on peut les faire à l'huile mais il faut éviter de trop chauffer l'huile à la première immersion, parce que l'huile sècherait la tranche bien plus que ne peut le faire la graisse au même degré de chaleur.

Purée de pommes de terre Mousseline. — Prendre 1 livre 1/2 de pommes de terre farineuses; les peler, les couper en quartier et les cuire à l'eau salée. Les égoutter, les faire passer au tamis métallique au moyen du pilon. Dessécher alors la purée dans la casserole sur le feu avec un morceau de beurre et la mouiller peu à peu avec du lait bouillant. Quand elle est un peu ramollie, la travailler avec le fouet pour la rendre mousseuse et servir sitôt finie. (Voir illustration, page 65.)

Pommes de terre à la Neige. — Mettre un morceau de beurre dans une casserole et ajouter les pommes de terre coupées en gros morceaux, avec un peu d'eau. Lorsque les pommes sont cuites, il ne doit plus rester de liquide. Les passer et servir directement sur plat.

Pommes de terre Duchesse (1re formule). — Faire cuire à l'eau salée des pommes de terre pelées (comme pour une purée). Les égoutter aussitôt cuites et les passer au tamis. Dessécher cette purée avec un bon morceau de beurre, puis incorporer, hors du feu, des jaunes d'œufs dans la proportion de 5 jaunes par kilo de pommes de terre. Assaisonner et diviser cette purée en petits morceaux que l'on roule sur la table farinée en leur donnant la forme de petites galettes, de petits pains ou de petites brioches. Les faire cuire ensuite à la poêle au beurre brûlant ou four très chaud après les avoir dorés. Sert en général de garniture. (Voir illustration, page 69.)

Pommes de terre Duchesse (2e formule). — Opérer comme ci-dessus, mais avec 3 œufs entiers et un peu de lait au lieu de 5 jaunes, pour que la purée soit plus molle.

Cette formule est employée lorsqu'il s'agit de faire des bordures à la poche autour d'un plat, en employant une douille cannelée. (Voir illustration, page 69.)

Pommes de terre croquettes. — Faire la pâte indiquée pour les pommes Duchesse (1re formule), mais avec très peu de beurre. Diviser la pâte en petites



Fig. 28. — Petits choux farcis, choux rouges braisés aux pommes rainette (voir chapitre légumes pages 102 et suivantes), choucroute aux marrons (voir chapitre légumes pages 101 et suivantes).



Fig. 29. — Tomates à la Napolitaine, tomates à la Duchesse, tomates à la Saint-Germain (voir chapitre légumes pages 95 et suivantes).

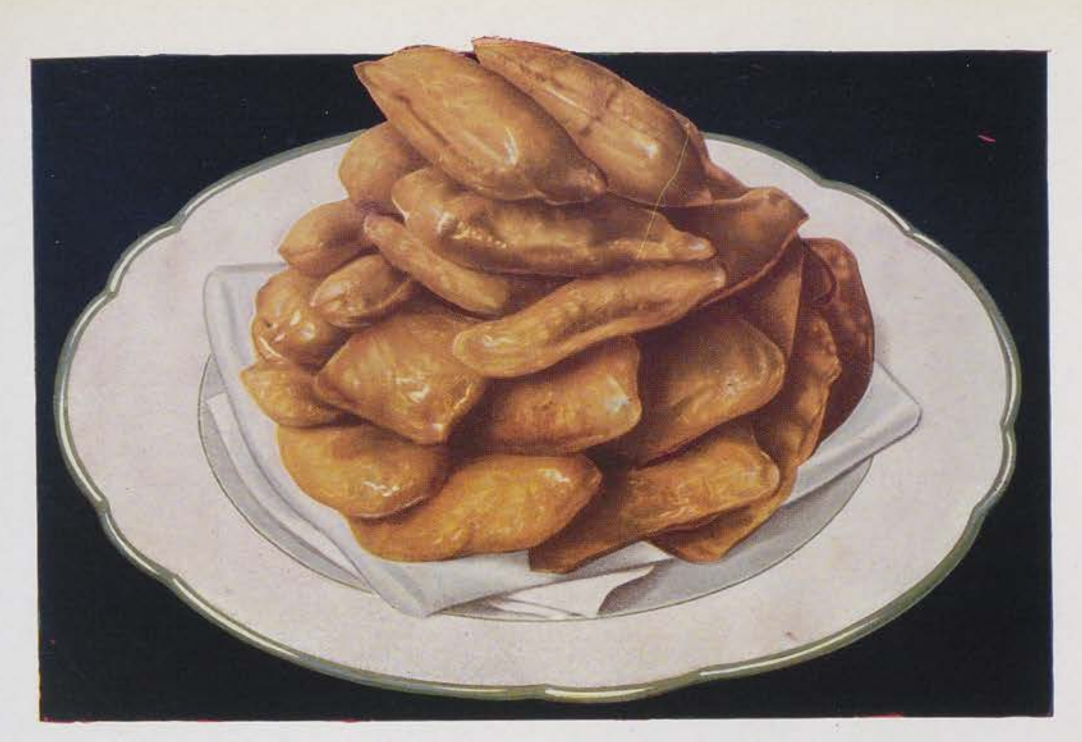


Fig. 30. — Pommes de terre soufflées dressées sur serviette (voir page 85.)



Fig. 31. — Céleris en branches au jus, choux-fleurs à la Polonaise, laitues braisées au madère, artichauts à la Barigoule (voir chapitres légumes pages 59 et suivantes).

boules et les rouler avec un peu de farine en leur donnant la forme soit de gros bouchons, soit de billes, soit de poires ou de galettes suivant ce que l'on désire en faire.

Les paner à l'œuf et mie de pain et les frire au dernier moment à friture brûlante. Servir comme légume. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre Dauphine. — Mélanger moitié pommes de terre Duchesse et moitié pâte à choux sans sucre (voir pâtes), ajouter un peu de muscade râpée et faire tomber cette pâte par petites boulettes rondes dans une friture bien chaude mais non brûlante. Les laisser cuire ainsi en augmentant peu à peu la chaleur de la graisse. Égoutter quand elles sont bien dorées. (Voir illustration, page 67.)

Pommes de terre Lorette. — Même pâte que ci-dessus avec un peu de gruyère râpé dedans. La mettre dans une poche avec une grosse douille ronde et la faire tomber en morceaux de la longueur du petit doigt dans la friture brûlante, en coupant cette pâte avec le couteau trempé souvent dans l'huile chaude pour ne pas qu'elle colle. (Voir illustration, page 67.)

Égoutter après 6 ou 7 minutes et dresser en buisson.

Croquettes de pommes de terre aux raisins. — Les faire comme les autres mais y mélanger 40 gr. de Corinthe et les façonner en forme de galettes rondes et épaisses, les paner avec des amandes hachées au lieu de chapelure. Peut faire un dessert en les sucrant et arrosant de gelée de groseilles.

Pommes de terre Badoise. — Purée de pommes de terre bien crémeuse, ajouter une poignée de fromage râpé, deux jaunes d'œufs et deux blancs en neige pour un kilo de pommes de terre. Dresser dans un plat rond à feu en décorant un peu la superficie à la poche et cuire à four doux, comme un soufflé; on peut d'ailleurs l'appeler ainsi.

Pommes de terre Mont-d'Or. — Cuire à l'eau salée des pommes de terre, les égoutter, les écraser puis mélanger un bon morceau de beurre frais, sel, poivre, muscade et trois œufs entiers battus, par kilo, ajouter 125 gr. de gruyère coupé en tranches minces et si la purée est un peu trop ferme l'éclaircir avec un peu de lait. La disposer en tas irrégulier dans un plat à gratin. Semer du fromage râpé par-dessus et faire gratiner à four chaud. Servir de suite. (Voir illustration, page 65.)

Pommes de terre Macquaire. — Choisir de belles pommes de terre de Hollande bien farineuses; les cuire au four en robe des champs, puis les partager en deux, vider la pulpe et l'écraser avec sel et poivre et un fort morceau de beurre. Chauffer fortement celui-ci dans une poêle, y étaler cette purée régulièrement et la laisser bien colorer d'un côté, ensuite la retourner comme une crêpe pour colorer l'autre face. La servir comme une galette.

Pommes de terre nouvelles à la vapeur. — Il faut pour faire ces pommes de terre que l'on appelle aussi à l'Anglaise, une marmite spéciale dite Steam, qui est en deux parties. Dans celle du dessus dont le fond est perforé on met les

pommes de terre avec un peu de sel et on les couvre d'un linge, puis on emboîte la marmite sur le fond dans lequel on met de l'eau; en bouillant à feu vif les pommes de terre cuisent à la vapeur. Elles sont d'ailleurs aussi bonnes avec des vieilles pommes de terre mais il les faut assez petites. Elles accompagnent le poisson bouilli, et aussi divers légumes.

Pommes de terre château. — Éplucher des pommes de terre en leur donnant la forme de petites pommes de terre nouvelles, les mettre à l'eau froide sur le feu et leur donner un bouillon; les égoutter et les rejeter dans du beurre brûlant, les saler de sel fin et les mettre au four où on les fait sauter de temps en temps. Quand elles sont cuites les dresser en buisson et poudrer de persil.

Pommes de terre persillées. — Préparer comme les pommes de terre château, les mettre dans un plat creux à rôtir avec un peu de beurre, les mouiller à moitié avec du bouillon blanc, sel et persil haché. Couvrir d'un papier et cuire au four. Servir tel quel avec persil frais dessus.

Pommes de terre fondantes. — Éplucher des pommes de terre comme pour Château, mais un peu plus grosses; les faire blanchir 5 minutes, puis les égoutter et les cuire avec beaucoup de beurre dans le four à couvert. Lorsqu'elles sont cuites, mettre un demi-verre de bouillon blanc qui se trouve absorbé et rend les pommes de terre plus fondantes. Il faut toujours blanchir les pommes de terre.

Dresser en légumier sans persil.

Pommes de terre Hollandaise. — Cuire de petites pommes de terre à la vapeur ou même à l'eau (mais pelées) et les servir arrosées de sauce Hollandaise ou de sauce ménagère (voir sauces).

Pommes de terre à la Maître d'hôtel. — Émincer dans un sautoir des pommes de terre cuites à l'eau, les mouiller à moitié avec du bouillon, ajouter beurre, sel, poivre et muscade râpée; faire bouillir rondement pendant quelques minutes, verser une demi-tasse de lait bouillant. Donner encore un tour de cuisson puis lier d'un petit morceau de beurre manié de farine. Dresser en légumier avec persil haché.

Pommes de terre à la crème. — Même procédé que ci-dessus, mais en mouillant les pommes simplement avec de la crème douce. Les lier de beurre manié et dresser en les arrosant de crème double. Pas de persil.

Pommes de terre Maire. — Même procédé que les pommes de terre Maître d'hôtel mais en employant des pommes de terre crues émincées; ne mettre le lait qu'en dernier lieu et bouillant.

Pommes de terre sautées à la Lyonnaise. — Cuire à l'eau salée des pommes de terre non épluchées, les rafraîchir à moitié, les peler et les couper en rondelles minces; les jeter à la poêle dans du beurre brûlant et les faire légèrement rissoler. Dans une autre poêle, faire revenir doucement des oignons émincés, et lorsqu'ils sont cuits et jaunis, les mêler aux pommes de terre et continuer de

sauter le tout ensemble quelques minutes. Dresser en timbale avec persil haché. En supprimant l'oignon on a les pommes de terre sautées sans autre appellation.

Pommes de terre Savoyarde. — Faire revenir légèrement au beurre des oignons en rouelles, les mélanger avec des pommes de terre émincées à cru et du fromage de gruyère en lames. Mettre le tout dans un plat à gratin, mouiller aux 3/4 avec du bouillon de légumes et faire cuire au four en gratinant.

Pommes de terre Boulangère. — Peler et tailler en rondelles des pommes de terre, les mettre dans un plat à feu avec des oignons en rouelles, saler, poivrer et graisser avec du beurre; ajouter un demi-verre d'eau ou de bouillon et cuire au four très chaud en remuant de temps en temps.

Pommes de terre Anna. — Émincer des pommes de terre très finemen;t les essuyer, puis beurrer grassement un moule, plat à gâteau ou une petite poêle; en décorer le fond et le tour avec de minces lames de pommes de terre salées et poivrées; y verser du beurre noisette et mettre à four chaud comme un gâteau dont ce plat donne bien l'illusion. 30 à 40 minutes de cuisson, puis bien fouler les pommes de terre et démouler sur plat rond chaud.

Pommes de terre Voisin. — Même recette que ci-dessus en ajoutant aux pommes de terre qui remplissent l'intérieur du moule, une poignée de gruyère râpé.

Gratin dauphinois. — Émincer en fines rondelles des pommes de terre crues; les mettre dans un plat à gratin beurré, les assaisonner de sel, poivre, muscade. Ensuite battre dans une terrine un ou deux œufs entiers (un œuf pour 6 personnes), avec un quart de litre de lait froid. Verser sur les pommes de terre qui doivent être baignées et mettre à four assez chaud 30 à 40 minutes. Délicieux.

Pommes de terre Mirette. — Couper en dés (grosseur des dés à jouer) 500 gr. de pommes de terre, les faire blanchir à l'eau puis les égoutter au premier bouillon et les faire cuire à la poêle, dans du beurre brûlant; y ajouter une ou deux truffes coupées en petits dés et 3 cuillerées de crème; laisser mijoter le tout et servir avec persil haché dessus. (Voir illustration, page 65.)

Pommes de terre Yvette. — Couper en Julienne 500 gr. de pommes de terre crues; bien les laver et éponger puis les jeter dans une poêle contenant 150 gr. de beurre brûlant, assaisonner de sel et poivre; les rouler dans ce beurre puis les laisser prendre d'un côté et les retourner comme une crêpe; laisser cuire et dorer l'autre côté et servir comme une galette.

Pommes de terre farcies Suzette. — Faire cuire au four en robe des champs 6 ou 8 belles pommes de terre de Hollande; les partager en deux dans la longueur et les vider sans abîmer les peaux, passer la pulpe au tamis, la mélanger avec un bon morceau de beurre, sel, poivre et muscade, 2 ou 3 cuillères de crème double et un œuf entier, ainsi qu'un soupçon de fromage râpé. Farcir

les coquilles de pommes de terre avec cette purée, semer de la mie de pain, arroser de beurre et faire gratiner. Dresser sur serviette avec persil frisé au milieu.

Ces pommes de terre s'appellent aussi pommes de terre Viennoises ou pommes de terre Coquilles.

Pommes de terre Hongroise. — Faire blondir au beurre une petite quantité d'oignons émincés, 100 gr. pour 500 gr. de pommes de terre, le mouiller d'eau et de 2 ou 3 cuillères de purée de tomates, y mettre des pommes de terre coupées en rouelles (crues), assaisonner de sel et de paprika. Les pommes de terre seront baignées à couvert; laisser cuire 20 minutes à feu moyen. Servir avec persil haché dessus.

Pomme de terre à la Normande. — Celles-ci sont exquises. Faire blondir sans colorer au beurre, un gros oignon et le blanc de deux poireaux émincés. Quand ce mélange a été un peu fondu au beurre, mettre 500 gr. de pommes de terre crues, émincées en lames; puis mouiller avec du bouillon ou, à défaut, avec de l'eau, juste au ras de la pomme de terre, assaisonner et cuire à bon feu 20 minutes; ajouter une tasse de crème et servir. (Voir illustration, page 65.)

Dresser en légumier avec persil haché dessus.

Subrics de pommes de terre. — Râper les pommes de terre crues, les presser dans un linge, puis délayer cette pulpe dans un saladier avec une poignée de farine, sel, poivre, ail et fines herbes hachées, ajouter un œuf et faire tomber cette purée par cuillerées dans une poêle contenant huile ou beurre brûlant.

Cuire des deux côtés cette sorte de beignets.

Soufflé de pommes de terre. — Passer au tamis 250 gr. de pommes de terre cuites pour purée; la dessécher avec du beurre et la mouiller d'un peu de crème pour obtenir une masse assez épaisse. L'assaisonner et y mêler 3 jaunes d'œufs hors du feu et 3 blancs en neige ensuite. Cuire cela comme tous les soufflés dans une timbale à soufflé beurrée et à four moyen 20 minutes à peine. Servir de suite. Peut se mélanger de fromage de gruyère râpé ou en lames.

Gnocchis de pommes de terre. — Passer au tamis 500 gr. de pommes de terre, aussitôt cuites, mélanger cette purée avec un œuf de beurre, assaisonner et ajouter 2 œufs entiers et 80 gr. de farine ainsi qu'une poignée de gruyère râpé. Partager cet appareil en petits morceaux que l'on roule en boules sur la table farinée et que l'on aplatit un peu; les jeter pour pocher dans de l'eau bouillante salée 10 minutes sans bouillir; les égoutter, dresser sur plat à gratin avec du fromage râpé entre chaque couche. Arroser de beurre et faire gratiner à four chaud.

Knepfes à la Polonaise. — Râper 6 pommes de terre crues et y mélanger avec un œuf, une poignée de farine et l'assaisonnement; rouler cette pâte en forme de boulettes et les pocher à l'eau, les égoutter et les arroser de mie de pain frites dans beaucoup de beurre.

Knepfes au fromage. — Même procédé que ci-dessus avec de la purée de pommes de terre cuite; ajouter en plus 60 gr. de gruyère râpé, faire cuire les

boulettes à l'eau bouillante, les égoutter et les faire dorer au beurre à la poêle. Semer du fromage dessus en servant.

Nota. — Nous croyons inutile de répéter que toutefois qu'il est question de bouillon, c'est du bouillon de légumes qu'il s'agit.

Les salsifis

Salsifis frits. — Peler les salsifis, les jeter dans de l'eau vinaigrée puis les couper ou fendre en morceaux réguliers et les cuire dans un blanc comme les cardons. Les égoutter et faire macérer avec fines herbes et jus de citron puis les tremper en pâte à frire et plonger à l'huile brûlante. Servir en buisson sur serviette. (Voir illustration, page 63.)

Salsifis sautés fines herbes. — Une fois cuits, les égoutter et sauter au beurre brûlant à la poêle. Persil haché en servant.

Salsifis au velouté. — Les faire mijoter après cuisson dans une sauce blanche ou une sauce crème. Les salsifis sont aussi très bons autour d'un morceau de veau à la casserole, dans la cuisine carnée.

Les tomates

Tomates farcies au maigre. — Partager en deux, en travers, des tomates, les vider, les saler et les remplir de Duxelles de champignons. Semer dessus de la chapelure, les arroser d'huile et faire gratiner à four très chaud.

Tomates à la Provençale. — Préparer de la mie de pain finement émiettée, lui mélanger une gousse d'ail écrasée et du persil haché, remplir avec cela des demi-tomates vidées et assaisonnées, les arroser d'huile et les faire gratiner à feu vif.

Tomates à la Portugaise. — Couper des tomates en quartiers et les faire sauter à l'huile dans une poêle. Quand elles sont cuites, ajouter un peu d'échalotes et d'ail hachés, saler, poivrer. Laisser mijoter 5 minutes et servir avec persil haché.

Tomates à la Mireille. — Peler et sauter à l'huile des lames d'aubergines, qui auront été dégorgées au sel tout d'abord et farinées. Dans une autre poêle, sauter également à l'huile une quantité égale de tomates fraîches coupées en quartiers et vidées.

Assaisonner chaque légume et quand ils sont cuits tous deux les réunir et laisser mijoter ensemble avec un peu d'ail et persil. Servir en légumier.

Fondue de tomates. — Faire fondre au beurre un oignon émincé, puis y mettre 500 gr. de tomates simplement coupées en quatre; saler, poivrer, mettre une gousse d'ail écrasée et laisser cuire doucement 30 minutes. Servir avec persil dessus.

Tomates à la Saint-Germain. — Cuire au beurre de belles demi-tomates, sans qu'elles s'écrasent, les remplir avec une poche et une douille cannelée avec une bonne purée de pois frais ou, à défaut, de pois cassés. (Voir illustration, page 87.)

Tomates à la Cévenole. — Procéder de même avec une purée de marrons.

Tomates à la Napolitaine. — Préparer des spaghettis, cuits à l'eau, liés de quelques cuillères de sauce tomate. Ajouter du parmesan ou gruyère râpé, et garnir des demi-tomates cuites, semer de la mie de pain, arroser de beurre et faire gratiner à feu vif. (Voir illustration, page 87.)

Tomates à la Duchesse. — Même préparation des tomates; les garnir toujours à la poche avec de la pomme de terre Duchesse; facultativement, ajouter du fromage râpé et gratiner à four vif. (Voir illustration, page 87.)

Tomates à la mode d'Avignon. — Peler deux aubergines et les couper en longueur en lames de 1 cm. d'épaisseur, les faire dégorger au sel et frire doucement à l'huile. Peler et hacher assez menu 1 kg. de tomates, les faire cuire doucement à l'huile avec assaisonnement et ail obligatoire. Ajouter un peu de mie de pain pour épaissir ce hachis. Ranger les aubergines sur un plat à four en terre, recouvrir avec les tomates, semer de la chapelure, arroser d'huile et mettre trois quarts d'heure à mitonner à four chaud.

Tomates à la Piémontaise. — Préparer un rizotto tomaté. Partager des tomates en deux, les vider et ensuite les remplir de ce riz dans lequel on aura mêlé en dernier lieu du fromage râpé. Semer de la mie de pain, arroser d'huile ou beurre et gratiner un bon quart d'heure.

Tomates à l'Algérienne. — Partager des tomates en deux, les vider, les faire griller au four ou à la poêle et cuire sans qu'elles tombent en purée. D'autre part, on aura pelé, fait dégorger et frire à l'huile deux aubergines en tranches épaisses. Les égoutter et hacher avec l'assaisonnement pour en faire une purée alliacée avec laquelle on remplit les demi-tomates. Semer du persil dessus et servir sans gratiner.

Tomates à la Hussarde. — Les partager en deux et les vider. Hacher par ailleurs une assez forte proportion d'oignons auxquels on mélangera du persil et cuire doucement au beurre ou à l'huile; ajouter de la mie de pain pulvérisée, un peu de jambon et de champignons hachés; relever fortement au paprika et farcir les tomates; les arroser d'huile et mettre à four bien chaud 1/4 d'heure.
On peut supprimer le jambon.

Topinambours. — Les topinambours se préparent au beurre après les avoir pelés et blanchis, en procédant comme pour les pommes de terre; on les fait aussi en purée ou trempés dans la pâte à frire, et frits après avoir été cuits soit à l'eau soit au beurre en grosses tranches. Ce légume n'est pas d'un emploi très fréquent en cuisine, sauf pour les potages.

On les accommode aussi en salade après cuisson à l'eau. Ces légumes s'appellent aussi « artichauts de Jérusalem ».

LES PATES ET FARINEUX

La fondue au fromage. — On cuit la fondue dans une casserole en terre posée sur une lampe à alcool et on la sert dans le même récipient, sur flamme dont on a diminué l'intensité. On plonge dans la fondue un morceau de pain coupé en cube, piqué au bout d'une fourchette; en le ressortant, on le roule soigneusement pour éviter que des fils se forment. On boit généralement avec une fondue du vin blanc ou du kirsch. D'après une ancienne habitude, celui des convives qui laisse tomber son morceau de pain dans le récipient doit payer à boire.

Fondue neuchâteloise. — Prendre 750 gr. de fromage d'Emmenthal, $1/5^e$ de litre de vin blanc, 1 cuillère à café de fécule, 2 petits verres de kirsch, un peu de poivre. Enduire la casserole en terre de beurre et la frotter avec une gousse d'ail. Mettre alors le fromage coupé en lames minces et le vin. Poser sur le feu de la lampe à alcool jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu, et en brassant lentement et sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et liée. Avant que ce soit tout à fait cuit, ajouter la fécule mélangée au kirsch et au poivre. Laisser bouillonner, régler la flamme pour éviter la cuisson et servir comme indiqué plus haut.

Tous les fromages ne conviennent pas. Il faut employer une qualité particulière « pour fondue ».

Macaroni à l'Italienne. — Cuire, sans laisser bouillir, le macaroni à l'eau bouillante salée (toutes les pâtes quelles qu'elles soient doivent être simplement pochées). L'égoutter et le ressuyer au beurre dans la casserole, l'assaisonner de sel, poivre, muscade râpée, puis y mélanger à la fourchette 125 gr. de gruyère râpé par livre de macaroni. Dresser en timbale et poudrer de fromage.

Nota. — Ceci est la recette pratiquée en Italie. En France, on lie le macaroni avec de la Béchamel.

Une livre de macaroni suffit pour 8 personnes.

Macaroni au gratin. — Procéder comme ci-dessus, mais en ajoutant de la Béchamel pour lier le macaroni. Le verser dans un plat à gratin, le poudrer de fromage et de chapelure, l'arroser de beurre fondu et faire gratiner.

Macaroni à la Niçoise. — Sauter au beurre le macaroni cuit, y ajouter une forte préparation de fondue de tomates, une pointe d'ail, quelques filets d'anchois et, en servant, passer du parmesan râpé.

Macaroni milanais sans viande. — Prendre de préférence des petits macaronis dits aiguillettes, ou des spaghettis; les cuire à l'eau salée, mais pas complètement. Les égoutter étant encore un peu fermes; mettre dans un sautoir un verre de madère, 2 décilitres de sauce tomate et 1 décilitre d'eau; y ajouter 150 gr. de champignons cuits, coupés en filets. Laisser bien mijoter, puis verser le macaroni et laisser bouillonner encore 1/4 d'heure. Lier alors cette Milanaise avec gros comme un œuf de beurre manié de farine, donner un bouillon, sortir du feu et ajouter 100 gr. de fromage râpé. Vérifier l'assaisonnement et servir soit en timbale, soit en garniture.

Nota. — Les proportions ci-dessus conviennent pour 200 gr. de macaroni.

Les nouilles fraîches

Les nouilles, qu'elles soient fraîches ou sèches, peuvent recevoir les mêmes apprêts que le macaroni; il est donc inutile de répéter les recettes de ce dernier.

La pâte à nouilles fraîches. — Évidemment, les nouilles que l'on fait soi-même sont bien supérieures à celles que l'on achète.

Voici la formule de la pâte qui est très simple et qu'il faut faire d'avance.

Pétrir ensemble 250 gr. de farine avec 2 œufs entiers, une cuillère à café de sel fin, pâte ferme que l'on fait reposer plusieurs heures au frais dans un linge. Puis l'étendre en plusieurs abaisses aussi minces que possible au rouleau et les fariner, replier sur elles-mêmes et découper en très fines lanières. Si on les fait d'avance, les sécher sur des linges et les tenir enfermées dans une boîte.

Les cuire à l'eau salée sans bouillir 8 à 10 minutes.

Nouilles à l'Alsacienne. — Avant de faire cuire les nouilles fraîches, en garder une bonne pincée crue et les couper en petits dés très fins comme si elles étaient hachées. Faire sauter au beurre à la poêle d'une part les nouilles cuites bien égouttées et rincées et dans une autre poêle les nouilles hachées qui doivent bien griller.

Mêler un peu de fromage râpé aux nouilles, les dresser en légumier et semer dessus les nouilles grillées qui donnent au plat un croquant très agréable.

Raviolis à l'Italienne. — Étendre en un grand carré très mince de la pâte à nouilles, puis la mouiller à l'eau et garnir avec une poche et une douille cette pâte de petits tas gros comme des noisettes de la farce indiquée ci-dessous en les plaçant à distance de 3 ou 4 cm., très régulièrement, recouvrir le tout avec une seconde abaisse de pâte de mêmes dimensions, appuyer avec le petit doigt entre chaque tas de farce et découper à la roulette spéciale en petits carrés. Les pocher à l'eau salée 30 minutes, les égoutter et les faire mijoter 10 minutes dans une sauce demi-glace tomatée, les verser ensuite dans un plat creux à gratin, les poudrer copieusement de fromage râpé et les faire gratiner assez longuement. (Voir figures, page 21 et illustration, page 63.)

Farce de Raviolis. — Faire une purée d'épinards bien desséchés au beurre, et mélanger dedans 2 jaunes d'œufs durs écrasés et 60 gr. de gruyère râpé pour 500 gr. d'épinards.

Cannelonis farcis. — 250 gr. de cannelonis (gros macaronis à farcir), farce quelconque.

La farce que l'on met dans ces macaronis peut être faite avec un reste de hachis de champignons, de la sauce tomate, des fines herbes, des œufs et du fromage râpé.

Cuire les cannelonis dans l'eau bouillante. Les retirer lorsqu'ils sont aux 3/4 cuits. Les égoutter sur un linge et au moyen de la poche et de la douille les remplir de farce. Les ranger dans un plat à gratin et les poudrer de parmesan, les recouvrir d'une bonne sauce tomate, les poudrer encore de fromage et les faire gratiner en mijotant doucement pendant 15 à 20 minutes pour finir de bien les cuire.

Le riz

Légume excellent, malheureusement pas toujours apprécié parce que rarement bien cuit. Lorsqu'il est servi comme une colle ou une pelote de matière gluante, il est évident qu'il ne possède plus aucun attrait. L'Indo-Chine produit un riz qui rivalise avec les Carolines et autres riz glacés. Le travail du glaçage rend le riz plus joli à l'œil, mais lui fait perdre de ses qualités naturelles. Le riz ne doit pas être cuit plus de 16 à 18 minutes, sauf pour certains entremets.

Riz aux légumes. — Faire légèrement revenir le riz au beurre, puis le mouiller avec du bouillon de légumes. Ajouter bouquet et assaisonnement et laisser cuire 20 minutes. Les proportions de mouillement du riz sont équivalentes à 3 fois son volume soit 1 bol de riz pour 3 bols de bouillon. Ajouter, quand il est cuit, une petite macédoine de légumes cuits à part.

Riz Pilaff. — Faire légèrement sauter au beurre, dans un sautoir, 200 gr. de riz (pour 5 à 6 personnes). Lorsque le grain est un peu saisi, le mouiller avec 2 fois son volume de bouillon ou d'eau. Assaisonner de sel, poivre rouge et bouquet garni. Couvrir et laisser cuire 17 minutes, puis additionner ce riz d'un petit morceau de beurre frais que l'on mélange avec la fourchette.

Rizotto piémontais. — Faire revenir au beurre un gros oignon haché, quand il est blond, ajouter le riz et laisser encore revenir le tout 2 minutes. Ajouter l'eau nécessaire, l'assaisonnement et facultativement de la purée de tomates. Laisser cuire 20 minutes, et au moment de servir, ajouter du fromage râpé. Peut se servir moulé avec coulis autour et tomates dessus. (Voir illustration, page 63.)

Rizotto milanais. — Faire blondir au beurre un gros oignon haché, mettre 200 gr. de riz et laisser revenir le tout ensemble, 3 ou 4 minutes. Ajouter 1 ou 2 cuillères de purée de tomates et mouiller avec 1/2 litre d'eau. Assaisonner de sel, poivre, et d'une pincée de safran. Laisser cuire 15 minutes, puis retirer du feu et ajouter 100 gr. de gruyère râpé. Dresser en timbale et arroser d'un léger coulis tomaté. (Voir illustration, page 63.)

Nota. — En supprimant le safran, on obtient le rizotto ordinaire. La tomate est facultative.

Rizotto à la Grecque. — Faire un riz Pilaff. Ajouter un oignon haché fondu au beurre, quelques feuilles de laitues émincées, quelques petits morceaux de piment doux et une poignée de petits pois cuits à part.

Riz à l'Indienne ou à la Créole. — Jeter le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée et le faire cuire à plein feu 17 minutes. L'égoutter, le rafraîchir et le mettre à sécher à l'étuve avec un peu de beurre et de sel fin jusqu'à ce qu'il ne colle plus aux doigts et puisse s'égrener facilement. Ce riz est le complément obligatoire de toutes les préparations à la Créole ou à l'Indienne. (Voir illustration, page 63.)

Risi-Pisi (cuisine italienne). — Il faut un rizotto, des pois, de la sauce tomate.

Ajouter au rizotto la même quantité de pois étuvés au beurre. Dresser et arroser d'une sauce, pas trop épaisse, aux tomates. On peut servir le riz sans la sauce. On l'emploie comme entrée, ou légume.

Polenta à l'Italienne. — 1/2 livre de semoule de maïs, 1 litre d'eau, du sel, un peu de beurre, 2 ou 3 cuillères de parmesan râpé. Jeter la semoule dans l'eau bouillante et la cuire. Ajouter le sel, le beurre et le fromage. Verser sur une planche en une couche régulière, laisser refroidir. Couper des tranches que l'on dore au beurre à la poêle.

Polenta à la Génoise. — 1/4 de livre de semoule de maïs, 1/2 litre d'eau, du sel, 4 cuillères de fromage râpé, du beurre. Jeter la semoule à l'eau bouillante et la cuire en remuant. Ajouter le fromage, verser dans une forme à timbale bien beurrée et garder au chaud 25 minutes. Verser dans un plat et arroser de beurre noisette.

QUELQUES BONNES RECETTES
PARTICULIÈRES A LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

Épinards aux tomates. — Cuire et rendre en purée des épinards, bien pressés dans les mains, les assaisonner de sel, poivre, pointe de sucre, 3 cuillères d'huile et un peu de vinaigre ou de jus de citron. Les dresser froids en légumier ou raviers, et les entourer d'une bordure de lames de tomates, celles-ci poudrées d'oignons hachés crus, et arrosées d'huile et citron ou vinaigre. (Voir illustration, page 35.)

Soufflé Portugais. — Cuire 80 gr. de riz avec du bouillon de légumes, pendant 30 minutes; il doit être alors à sec, mélanger dedans une tasse de Béchamel, puis 3 jaunes d'œufs et 250 gr. de tomates en quartiers cuites au beurre sans trop les écraser; terminer avec 4 blancs en neige et cuire comme tous les soufflés à four doux 20 à 22 minutes.

Choucroute aux marrons. — Laver la choucroute et la mettre à cuire avec deux oignons, une carotte et 250 gr. de marrons pelés. Mouiller avec 2 verres d'eau et un de vin blanc, ajouter une racine de persil et couvrir hermétiquement pour cuire doucement pendant une heure et demie.

Pour la rendre plus digestive, ajoutez-y 1/4 d'heure avant de servir 3 ou 4 pommes reinettes, pelées et coupées en quartiers. (Voir illustration, page 87.)

Crêpes Paysannes. — Mêler dans une terrine 200 gr. de pommes de terre cuites et passées au tamis, 125 gr. de farine tamisée, 2 œufs entiers, sel, poivre et 3 décilitres de lait froid. Délayer bien le tout pour que ce soit très lisse et faites dans la poêle des crêpes plus épaisses que celles du mardi gras. Servir ces crêpes avec de la crème salée.

Crêpes aux épinards. — Avoir une certaine quantité d'épinards cuits en feuilles et grossièrement hachés, puis séchés au beurre, les mélanger dans une pâte à crêpes ordinaire à peine sucrée et faire des crêpes plus épaisses que de coutume.

Croustades de crosnes. — Faire d'avance des petites croûtes à tartelettes cuites toutes seules, puis les garnir avec des crosnes blanchis à l'eau, finis de cuire au beurre et liés avec un peu de Béchamel et de crème; bien relever et servir chaud.

Chou aux pommes à la Normande. — On peut employer chou vert ou chou rouge, le cuire à l'eau, égoutter, sauter au beurre puis ranger dans un plat creux à four, avec des lames de pommes reinettes un peu cuites au beurre entremêlées au choux, terminer par une couche de ces pommes; arroser de beurre et cuire une demi-heure à four chaud.

Choux de Bruxelles en fritot. — Les choux cuits à l'eau salée, égouttés et sautés légèrement au beurre, puis les tremper par bouquets de deux ou trois dans une pâte à frire légère et les jeter à l'huile brûlante. Les servir aussitôt prêts parce que la pâte se ramollit vite en raison de l'humidité des choux de Bruxelles.

Soufflé à la Soubise. — Émincer 375 gr. d'oignons, les blanchir à l'eau cinq minutes, les égoutter et finir de cuire doucement au beurre à couvert. Les mélanger d'une bonne tasse de sauce Béchamel bien épaisse, passer le tout au tamis, le réchauffer et lier hors du feu avec 3 jaunes d'œufs, relever l'assaisonnement de sel, poivre, muscade et ajouter les blancs en neige.

Cuire 18 à 20 minutes à four doux comme tous les soufflés; servir aussitôt prêt.

Marrons à la Normande. — Peler 500 gr. de marrons, les ébouillanter pour ôter la deuxième peau; les mettre à mesure dans une casserole avec 25 gr. de beurre un grand verre d'eau bouillante. Couvrir avec 500 gr. de pommes sures épluchées et émincées; mettre le couvercle et cuire à l'étuvée, à four moyen si possible. Ce mélange est exquis et peut être arrosé de quelques cuillères de crème un peu citronnée.

Choux farcis. — On peut employer pour farcir ces choux un reste de rizotto, ou de purée de céleri, ou une macédoine de légumes cuits d'avance. Jeter deux minutes dans l'eau bouillante des feuilles de chou vert débarrassées des grosses côtes, simplement pour les attendrir; les égoutter, éponger et étaler sur la table; garnir le milieu avec les légumes dont on dispose, et les envelopper de la feuille. Les serrer dans le coin d'un torchon en boules régulières, les ranger dans un plat à four sur un lit de légumes en rouelles bien rissolés, puis mouiller d'un verre de bouillon et une ou deux cuillères de tomate en purée. Couvrir et laisser bien braiser. Les servir avec le jus de cuisson bien citronné et poser une lame de citron pelée sur chaque. (Voir illustration, page 87.)

Céleri-rave à la Camondo. — Peler et couper en dés un petit céleri-rave, le cuire à moitié à l'eau salée, puis l'égoutter et finir de cuire doucement au beurre à couvert. L'arroser de crème de lait et de deux cuillères de purée de tomates. Les dresser en couronne avec au milieu une fondue de tomates.

Mousseline au fromage. — Faire bouillir 1/4 de litre de lait avec sel et poivre. Faire fondre 75 gr. de beurre et y mélanger 100 gr. de farine; verser le lait bouillant dessus; délayer et remettre dans la casserole; dessécher cette pâte cinq minutes sur feu doux en la remuant, puis la sortir du feu, ajouter 4 jaunes d'œufs, puis les 4 blancs en neige et en même temps que ceux-ci ajouter 75 gr. de gruyère râpé. Verser cela dans un plat creux à gratin bien beurré et cuire à four modéré 35 à 40 minutes. Servir de suite.

Macédoine en Bordure. — Faire une pomme de terre Duchesse (voir ce mot) et en faire une bordure avec une poche et une douille sur un plat à feu. La gratiner et dorer au four, puis la remplir avec une macédoine de toutes sortes de légumes soit liés à la crème, soit cuits en râgout. Au printemps avec des légumes nouveaux, il faut les cuire séparément à l'eau et les réunir ensuite avec la crème ou simplement du beurre. L'hiver on les cuira en râgout et rien n'empêche de mélanger quelques quartiers de pommes (fruit) à ces légumes. (Voir illustration, page 65.)

Flan au potiron. — Cuire à l'eau, passer au tamis 500 gr. de potiron, dessécher un moment et mélanger une poignée de farine puis hors du feu 2 œufs entiers et 1/2 litre de lait froid ou chaud. Assaisonner de sel, poivre, muscade râpée et verser dans un plat creux à feu pour cuire comme des œufs au lait.

Pannequets aux épinards. — Faire des crêpes très ordinaires sans trop les colorer, puis déposer sur le milieu de chacune une grosse cuillère d'épinards en purée; rouler les crêpes comme des boudins, les ranger dans un plat à gratin, puis les arroser de crème, poudrer de gruyère râpé et gratiner à four vif.

Choux rouge aux pommes de reinette. — Blanchir 10 minutes à l'eau un chou rouge effeuillé, puis l'égoutter et le cuire longuement mélangé avec 5 à 600 gr. de reinette pelées et en tranches en mouillant d'un verre d'eau. Ajouter un filet de vinaigre. (Voir illustration, page 87.)

Quenelles de pommes de terre. — Cuire 300 gr. de pommes de terre en purée bien sèche; mélanger dedans 3 grosses cuillères de farine, 2 œufs entiers, sel, poivre, muscade râpée; avec cette pâte façonner sur la table farinée, des quenelles de la grosseur du pouce, les cuire sans bouillir dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes; les égoutter, les mettre dans un plat à gratin, les arroser de crème ou de lait poudrer de fromage et mie de pain et arroser de beurre pour les faire gratiner.

Croquettes de semoule sauce tomate. — Cuire 100 gr. de semoule moyenne dans un 1/2 litre de lait salé; retirer quand la pâte est bien cuite, mêler un peu de fromage et rouler en croquettes, les paner, frire et servir avec sauce tomate.

Gratin provençal. — Faire blondir deux oignons moyens hachés; faire tremper dans un verre de lait gros comme le poing de mie de pain rassis, la

presser dans les mains, l'émietter et y mélanger les oignons, 500 gr. de tomates pelées, vidées et hachées grossièrement; 50 gr. de beurre fondu, sel, poivre, fines herbes, un œuf entier et une tasse de bouillon froid.

Le tout étant bien trituré, verser dans un plat à gratin, semer de la mie de pain, arroser de beurre et faire gratiner à four assez chaud 12 à 15 minutes. Servir.

Riz aux fruits secs. — On obtient un bon dessert peu coûteux en associant des fruits secs : poires, pommes, abricots, malaga, etc., avec du riz que l'on fait cuire à l'eau ou au lait avec un peu de sucre, pas trop. Il faut d'abord laver et faire tremper les fruits à l'eau tiède, puis les mettre à cuire avec juste assez d'eau pour qu'elle se trouve absorbée. Cuire doucement et cuire à part un bol de riz avec de l'eau ou du lait et 5 ou 6 morceaux de sucre; cuire une vingtaine de minutes et servir le riz avec les fruits dessus ou mélangés dedans.

Carottes au riz. — Cuire des carottes en rouelles minces comme il est dit pour les carottes à la crème; cuire à part du riz (25 gr. par personne) avec de l'eau salée et, au bout de 15 minutes, mélanger le riz aux carottes déjà cuites, laisser mijoter le tout encore 5 minutes et servir en arrosant de quelques cuillerées de crème.

Flocons d'avoine. — Jeter dans de l'eau bouillante 2 cuillerées de flocons d'avoine par personne et les cuire jusqu'à ce que la bouillie soit épaisse; lui ajouter alors un peu de beurre, sel, et une poignée de fromage râpé. Verser dans un plat à gratin, et passer un quart d'heure à four très chaud, puis arroser en servant avec une bonne sauce tomate pas épaisse et bien assaisonnée.

Croquettes d'avoine. — Faire cuire les flocons d'avoine dans moitié eau et moitié lait, pour obtenir une bouillie très épaisse (3 cuillerées par personne), assaisonner d'un peu de sel et facultativement de sucre si on veut en faire un dessert. Laisser refroidir dans un plat creux, puis découper en morceaux, les paner à l'œuf et chapelure et les faire frire au beurre. Comme entrée on les sert avec une sauce, et comme dessert avec une confiture ou crème.

Polenta Chasseur. — La polenta étant cuite comme ci-dessus, avec ou sans fromage, la dresser en dôme et verser dessus la composition suivante. Nettoyer et couper en lames 250 gr. de champignons, les faire sauter au beurre brûlant à la poêle, puis y ajouter un oignon haché, laisser blondir, puis une petite cuillerée de farine et 3 tomates pelées, vidées et coupées menues; tourner 2 minutes sur le feu, mouiller avec un grand verre d'eau, ajouter sel, poivre, persil haché, un morceau de beurre fin et verser sur la polenta; cela vous procurera une entrée nutritive et fine.

Choux de Bruxelles à la Clamart. — Cette combinaison de Bruxelles et de petits pois (frais si possible) est délicieuse, les pois retirant à l'ensemble ce que les choux ont de goût fort. On cuit les choux comme de coutume et les assaisonne au beurre; on les dresse en couronne et on met les petits pois au beurre au centre.

Choux de Bruxelles à la Créole. — Ici, c'est le riz qui se marie avec les choux; il faut le passer au beurre légèrement et le mouiller avec trois fois son volume d'eau; saler et ajouter un bouquet, cuire 18 minutes et servir en mélange les deux légumes.

Choux de Bruxelles à la Lyonnaise. — Blanchir les choux seulement 5 à 6 minutes, puis les égoutter et les mettre en cocotte avec, au milieu, 250 gr. de marrons bien épluchés pour 2 litres de choux de Bruxelles, saler légèrement, mouiller avec 2 verres d'eau, ajouter 100 gr. de beurre, couvrir hermétiquement et laisser bien braiser le tout ensemble.

Les bettes ou cardes. — Ce légume est assez avantageux et agréable, bien qu'assez peu nutritif. Les feuilles s'accommodent comme les épinards ou la tétragonie, et les côtes, étant cuites avec de l'eau salée, bien égouttées, se préparent avec une sauce Mornay (au fromage) et se font gratiner.

Avoir soin de tenir la sauce épaisse parce que les côtes, en gratinant, rendent de l'eau et éclaircissent la Mornay, ce qui la fait tourner.

Gratin de légumes à la Parmentier. — On peut présenter ainsi tous les légumes : oseille, choux, carottes, épinards, etc. Il faut faire une purée de pommes de terre (voir pommes de terre mousseline, p. 86) pas trop liquide ni trop ferme, mais mollette.

Faire cuire aussi un légume quelconque suivant le procédé applicable à sa nature. Ainsi, l'oseille se fait fondre au beurre et reste en feuilles bien épluchées; les épinards se cuisent à l'eau et se laissent en feuilles ou se mettent en purée; les choux verts, choux-fleur ou choux de Bruxelles se cuisent à l'eau et se hachent ou s'écrasent; le céleri-rave coupé en dés se blanchit à l'eau et se finit d'étuver au beurre. Lorsque les deux légumes sont prêts, assaisonnés, prendre un plat à gratin et y verser le légume que l'on recouvre proprement avec la purée de pommes de terre en veillant à ne pas mélanger les deux. Arroser la pomme de terre de beurre fondu ou la dorer à l'œuf et faire gratiner à four chaud.

Tous les légumes, nous le répétons, peuvent être présentés ainsi.

Croûtes Masséna. — Faire des tranches de pain (la mie) rondes de 1 cm. d'épaisseur et de 7 cm. de diamètre; les cuire et dorer au beurre très chaud; avoir préparé une petite purée de haricots blancs restant de la veille et une égale quantité de purée d'épinards sautée au beurre; ces deux purées chaudes et assez épaisses pour ne pas couler. Garnir les croûtes avec une couche de purée de haricots d'un côté et des épinards de l'autre, le croûton se trouvant bien partagé en deux couleurs; puis poser au milieu une belle rondelle d'œuf dur que la chaleur des purées suffit à réchauffer. Servez de suite cette entrée originale et agréable; mais si nous donnons ces deux légumes comme type, il est tout aussi indiqué d'en employer d'autres : purée de champignons, de céleri-rave, de pommes de terre, de pois, etc.; en général, il faut toujours l'épinard, c'est la deuxième purée qui peut varier.

Pissenlits à la crème. — Se font cuire comme les épinards, mais plus longtemps et s'accommodent de même; séchés au beurre et liés d'un peu de sauce blanche, puis servis arrosés de crème simplement.

Quiche aux carottes. — Éplucher et émincer finement une livre de carottes sucrées, les cuire avec un peu d'eau, beurre et sel jusqu'à ce qu'elles soient à sec. Foncer une tarte en pâte brisée, y mettre les carottes et verser dessus un quart de litre de lait battu avec un œuf entier et sel fin. Cuire à four bien chaud 25 minutes. Servir tiède.

Quiche aux oignons. — Émincer 250 à 300 gr. de beaux oignons blancs et les cuire doucement au beurre sans trop les colorer; foncer une tarte en pâte brisée piquer le fond, y répandre les oignons et verser dessus une crème au lait comme ci-dessus. On peut, si on le désire y mettre des lames de gruyère. Cuire à four chaud et manger tiède.

Quiche aux poireaux. — On fait de même avec du blanc de poireaux coupé en petits bouts et cuit doucement au beurre après avoir été ébouillanté cinq bonnes minutes. Les mettre dans la tarte et les finir comme ci-dessus.

On peut en somme faire une quiche avec n'importe quel légume; le fromage de gruyère ou de parmesans, plus léger, est facultatif.

Les salades

Il faut user journellement des porteurs de vitamines que sont les aliments crus comme les salades par exemple.

Il existe deux genres de salades bien différents. Les salades vertes, telles que laitues, scaroles, romaines, etc..., qui s'assaisonnent à l'huile et au vinaigre, et celles qui sont plus travaillées et se composent de mélange de légumes liés à la Mayonnaise, etc... Le vinaigre doit être remplacé par du jus de citron.

Il arrive que l'on mange des salades mal assaisonnées parce que les ingrédients y sont distribués au petit bonheur. Pour les salades vertes il faut une cuillère de vinaigre pour 3 cuillères d'huile et un dosage de sel et poivre qu'il est difficile de définir de façon absolue.

Nous indiquons ci-dessous quelques recettes de salades qui ressortent de la cuisine végétarienne (2 cuillères de jus de citron au lieu d'une de vinaigre).

La salade à la crème. — Ici la crème remplace l'huile et c'est surtout avec la laitue ou la romaine qu'elle est employée. Il faut 4 cuillères de crème pour une cuillère de vinaigre, et forcer un peu le sel à cause de la fadeur de la crème.

Les salades aux œufs durs. — Lorsque l'on met des œufs durs dans une salade il faut forcer l'assaisonnement. On peut mettre des œufs durs dans toutes les salades.

Les salades à la vinaigrette liée. — L'endive est particulièrement appréciée ainsi. Mettre un jaune d'œuf dans le saladier avec un peu de moutarde, verser l'huile et le vinaigre en remuant au fouet. Cela ne doit pas avoir la consistance de la Mayonnaise, mais être simplement lié. On peut aussi employer un jaune dur. Les salades liées ainsi sont très agréables; avec citron en place de vinaigre.

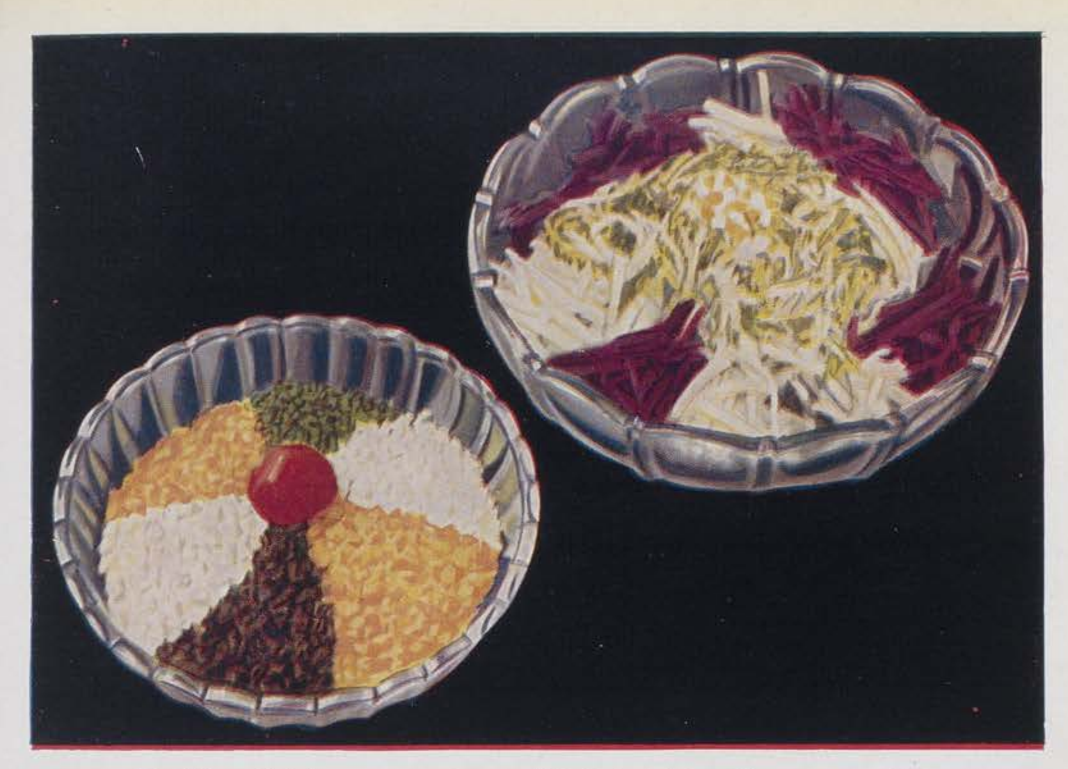


Fig. 32. — Salade mimosa (voir page 112). Salade Mercédès (voir page 112).



Fig. 33. — Salade Carmen (voir age 111).



Fig. 34. — Les champignons comestibles. De haut en bas et de gauche à droite : cèpes ou bolets, russules violettes, chanterelles ou giroles, morilles, lactaires délicieux, champignons de couche, craterelles ou trompettes des morts, lépiotes.

Salade Beaucaire. — Composition : céleri-rave, céleri en branches, pommes de terre, tomates, betteraves, noix, truffes.

Préparer le céleri-rave et y ajouter lorsqu'il est blanchi une quantité égale de céleri en branches finement émincé, quelques pommes de terre cuites coupées en dés, quelques dés de betterave. Lier le tout à la Mayonnaise serrée très relevée, dresser en saladier, décorer le dessus avec des rondelles de betteraves, de tomates et de truffes. Piquer, debout, sur le sommet, un cœur de céleri en branches bien blanc.

Salade Belle-Hélène. — Composition : céleri-rave, betterave, noix et truffes.

Tailler un céleri-rave en très fine Julienne et pour bien l'attendrir le jeter dans une casserole d'eau bouillante, lui donner un bouillon et l'égoutter sur un linge. Faire une sauce genre Mayonnaise avec deux jaunes d'œufs durs écrasés et 1 jaune d'œuf cru. Cette sauce montée à l'huile et au vinaigre, bien relevée et additionnée de cerfeuil haché, sert à lier le céleri et quelques morceaux de noix hachés grossièrement. Dresser la salade en dôme, appliquer à la base une couronne de lames de betterave taillées avec un emporte-pièce cannelé, sur le sommet ranger une couronne de lames de truffes et décorer l'intervalle avec des belles demi-noix.

Salade Carmen. — Composition : céleri-rave, pommes reinette, endives, tomates, œufs durs et truffes.

Les céleris-rave se traitent toujours de la même façon, un seul bouillon pour les attendrir. Mélanger au céleri qui constitue l'élément dominant quelques pommes reinette coupées de même façon et 250 gr. d'endives émincées. Lier cette salade avec une Mayonnaise très relevée et bien épaisse. La dresser en dôme dans un saladier et la décorer avec une couronne de lames de tomates pelées, une couronne d'œufs durs en tranches minces, une couronne de minces lames de pommes reinette citronnées pour qu'elles restent blanches et pour finir quelques lames de truffes de-ci de-là. (Voir illustration, page 107.)

Salade Marguerite. — Composition : chou-fleur, haricots verts, asperges et pommes de terre.

Cuire le chou-fleur à l'eau ainsi que les autres légumes. Couper les pommes de terre en rondelles minces et disposer ces légumes mélangés en forme de dôme dans un saladier. Napper copieusement de Mayonnaise ou décorer tout le dessus de cette salade en y disposant avec goût quelques-uns des légumes réservés qui doivent masquer toute la surface. Au centre, disposer une belle marguerite faite avec du blanc d'œuf dur et en ranger aussi une couronne tout autour d'un modèle plus réduit, levées dans du blanc d'œuf dur avec un petit découpoir qui représente une marguerite. Le jaune de ces œufs durs s'écrase avec du beurre et sert à imiter le bouton central de la fleur.

Salade Macédoine. — C'est une salade composée de toutes sortes de légumes cuits séparément et liés avec une Mayonnaise. La dresser en dôme et la décorer de lames d'œufs durs et de rondelles de betteraves.

Salade Mimosa. — Même salade que ci-dessus mais la décorer en formant comme des côtes avec blancs d'œufs durs, jaunes d'œufs durs, persil et truffes le tout haché séparément et disposé régulièrement. Cette salade, très facile à faire, produit beaucoup d'effet. (Voir illustration, page 107.)

Salade Russe. — Dans la véritable salade Russe il entre des poissons.

Si on supprime ceux-ci, on revient à la salade Macédoine. On a d'ailleurs habitude d'appeler salade Russe toute salade de légumes mêlés.

Salade Lorette. — C'est la salade connue sous le nom de M. C. B., c'est-à-dire mâche, céleri en branche et betterave très simplement liés à l'huile et au citron.

Salade Mousmée. — Choisir de belles tomates assez grosses, assez fermes (une par personne), en retrancher une partie aux deux tiers de la hauteur et même les couper en deux si elles sont très grosses. Vider l'intérieur, assaisonner de sel et poivre et laisser macérer une heure. Pendant ce temps, faire une très fine salade de céleri-rave en petite quantité et la lier à la Mayonnaise. D'autre part, nettoyer au sel fin 500 gr. de crosnes du Japon bien blancs, les laver, les faire blanchir 6 à 7 minutes dans l'eau salée citronnée, les égoutter et les assaisonner en salade.

Remplir alors le creux de chaque tomate avec une cuillère de salade de céleri, puis ranger autour (et s'y appuyant) les crosnes l'un contre l'autre de sorte que le céleri est masqué et chaque tomate correctement garnie. Les placer à mesure dans un plat rond sur une feuille de laitue; servir très glacée cette originale salade, chaque convive ayant la sienne (création personnelle).

Salade Béatrice. — Assaisonner en vinaigrette des haricots verts, cuits; les dresser en salade. Ranger autour des lames de tomates, puis incruster dessus une poignée de cresson alénois sur lequel on sème du jaune d'œuf dur haché.

Salade Mercédès. — Composition : cœurs de chicorée frisée bien blanche, betterave, céleri en branche, oranges, œufs durs et fines herbes.

Disposer la salade de chicorée dans le saladier, l'assaisonner de la façon suivante. Hacher deux œufs durs entiers et les mélanger avec la quantité d'huile nécessaire, le jus de 2 citrons, sel, poivre et moutarde. Quand c'est bien lié, ajouter une pincée de fines herbes et remuer la salade pour qu'elle soit largement assaisonnée, bien essuyer le tour du saladier et disposer sur le bord de la chicorée, des petits bouquets de céleri en branche et des bouquets de betterave, les uns et les autres taillés en filets; sur le milieu de la salade disposer des tranches d'oranges parées à vif, c'est-à-dire détachées sans qu'il reste ni peau ni pépins. Chaque convive, en se servant, prend en même temps que la chicorée, les éléments disposés dessus. (Voir illustration, page 107.)

Salade niçoise. — Haricots verts, tomates pelées et coupées en dés et pommes de terre nouvelles en lames, le tout arrosé d'huile et vinaigre; bien relever l'assaisonnement avec beaucoup de cerfeuil.

Salade Argenteuil. — Petite Macédoine de légumes nouveaux liés à la Mayonnaise, dressée en dôme et recouverte de pointes d'asperges et de rondelles d'œufs durs pour décorer gracieusement.

L'Heure du Berger. — Composé d'une salade de pommes de terre, Macédoine de légumes et restes de homard ou de langouste. Le tout lié à la sauce Mayonnaise, dressé en dôme sur plat rond, nappé de Mayonnaise pour l'en recouvrir entièrement. Il faut figurer dessus les heures d'une horloge avec des petits filets de truffes posés sur des moitiés d'œufs durs, les aiguilles avec 2 haricots verts, une couronne de haricots verts et le bord du plat encadré de lames de tomates. Très original. On peut évidemment supprimer le homard.

LE FROMAGE

Bien que nous mentionnions les fromages dans ce Guide végétarien, nous devons ajouter que les fromages fermentés, ne doivent être servis qu'avec modération en raison de leur très forte teneur en azote; on doit leur préférer les fromages à pâte dure : Gruyère, Hollande ou surtout les fromages à la crème, Petits Suisses, par exemple, les laits caillés, Yogourth, etc.

Fromage Gervais dit Petit Suisse. — Égoutter de la crème dans un récipient garni de mousseline. Après 24 heures environ cette crème est devenue ferme. En remplir de petits moules spéciaux garnis aussi de mousseline et dans lesquels on laisse la crème se raffermir pendant quelques heures. Démouler alors le fromage ainsi obtenu et l'entourer d'une bande de papier.

Fromage dit Fontainebleau. — Très facile à faire chez soi. Prendre 250 gr. de crème épaisse bien fraîche pour 4 personnes. Ajouter une tasse à café de lait frais bien crémeux, tenir au frais et même sur glace pendant 30 minutes, puis battre ce mélange au fouet, mais juste le temps nécessaire pour l'alléger et ne pas en faire de la crème fouettée. Garnir d'une mousseline un moule rond creux et le garnir de cette crème qui doit s'y tasser une demi-heure, avant de servir.

Considérations sur le lait caillé

Bien que l'on trouve dans le commerce du lait caillé sous forme de Yogourth, Lait Bulgare, etc., rien ne vaut encore, de l'avis des médecins végétariens, le lait frais que l'on laisse cailler naturellement, ce qui demande un jour ou deux, suivant la température; en cas de temps orageux le caillage en est beaucoup plus rapide, et si l'on désire ou si l'on doit en consommer journellement, il suffira de conserver tous les jours un peu de caillé que l'on mettra dans le lait du lendemain pour activer sa fermentation. Mais en général sa consommation ne doit pas être continue, mais coupée par des périodes d'abstention afin de ne pas acidifier trop l'estomac et le tube digestif.

Les caillés obtenus ainsi naturellement sont préférables à ceux obtenus par la pressure ou autres produits pharmaceutiques. On peut faire chez soi son Yogourth, avec les appareils que l'on trouve dans le commerce.

Ce lait caillé se mange avec du sucre au dessert, ou avec du sel fin; il peut aussi se servir avec des fruits, fraises par exemple. Il sert aussi à faire du fromage blanc, ou entre dans la composition des gâteaux.

Fromage blanc. — Faire cailler un litre de lait frais, et quand le caillé est bien pris, l'égoutter dans une mousseline ficelée, et le suspendre au-dessus d'un récipient ou de l'évier pour que l'égouttage soit absolu. Mouler ensuite la masse obtenue pour lui donner une forme de fromage et la servir arrosée de crème de lait frais.

Flan au lait caillé. — Faire comme ci-dessus, un caillé bien égoutté, puis le broyer dans une terrine avec un œuf entier, 180 gr. de sucre vanillé une cuillerée à soupe de farine, puis verser cette crème dans une cercle foncé en pâte brisée ou en rognures de pâte feuilletée. Bien piquer le fond et cuire 25 minutes environ à four chaud, surtout dessous. Servir tiède.

Autre flan au lait caillé. — Delayer en saladier 125 gr. de farine, 125 gr. de sucre, une prise de sel, un œuf entier, une cuillerée à café de levure en poudre et un petit demi-litre de lait caillé. Ajouter des raisins secs bien gonflés à l'eau chaude, épépinés si ce sont des malagas. Verser le tout en moule beurré et sucré, semer des amandes effilées dessus et cuire à four modéré 30 à 35 minutes. Servir froid, soit tel quel, soit avec une sauce abricots ou groseilles.

Mousse au fromage caillé. — Délayer ensemble 200 gr. de fromage blan au lait caillé bien égoutté, avec 100 gr. de sucre vanillé, 50 gr. de farine, 50 gr. de beurre fondu et 60 gr. d'amandes pilées en poudre ou hachées finement. Quand l'ensemble est bien lisse, y mêler 2 jaunes puis 2 blancs en neige. Verser dans une casserolle à soufflé beurrée et farinée, et cuire au bain-marie, bouillant dans un four moyen 3/4 d'heure. Servir aussitôt.

Onchères de Lorraine. — Avec 2 œufs entiers battus, mêler 100 gr. de sucre, puis verser un demi-litre de lait bouillant dessus et lier sur le feu sans laisser bouillir, ajouter alors à cette crème un demi-litre de caillé, écraser le tout, remettre au feu et remuer pour que le tout se coagule. Retirer et égoutter par cuillerées dans des petits paniers à fromage garnis de mousseline. Laisser prendre et bien s'égoutter pendant une heure; démouler et arroser de crème de lait ou de crème un peu fouettée sucrée et parfumée.

QUELQUES MENUS VÉGÉTARIENS

DÉJEUNERS

Tomates à la Russe.
Diablotins.
Pains de laitues.
Salade.
Fruits.

Artichauts à la Grecque.
Œufs brouillés fines herbes.
Pommes de terre fondantes.
Salade de Romaine.
Compote ou fruits crus.

Céleris rémoulade.
Croquettes de marrons.
Chicorée à la crème.
Pudding soufflé saxon.

Canapés à la Niçoise.
Œufs à la Mornay.
Haricots verts panachés.
Salade Carmen.
Fruits.

Melon.
Pommes de terre Badoise.
Chicorée à la crème.
Salade Marguerite.
Soufflé Palmyre.

Tomates Murcie.
Céleris à l'Italienne.
Champignons à la crème.
Pommes de terre paille.
Gâteau moka.

DINERS

Potage d'avoine.
Gnocchis au gratin.
Endives à la Flamande.
Croûtes dorées.

Potage de santé.
Allumettes au fromage.
Laitues cuites.
Aubergines farcies.
Tarte aux pommes.

Potage Parmentier.
Brochettes du Jura.
Chou rouge aux pommes.
Pots de crème vanille.

Potage Hindou.
Beignets amandine.
Tomates à la Cévenole.
Pommes Bonne-Femme.

Potage Darblay.
Ramequins.
Carottes à la Chantilly.
Crème renversée.

Potage Soissonnais.
Omelette à la farine.
Crêpes paysannes.
Salade laitue.
Caprice d'Arlette.



Fig. 35. — Gâteau Mousseline orange (voir page 160).

Fig. 36. — Gâteau Mascotte (voir page 161).



Fig. 37. — Gâteau Saint-Louis à la noix de coco (voir page 161).

Fig. 38. — Flan meringué (voir page 153).



Fig. 39. — Rhubarbe-pie (voir page 126).

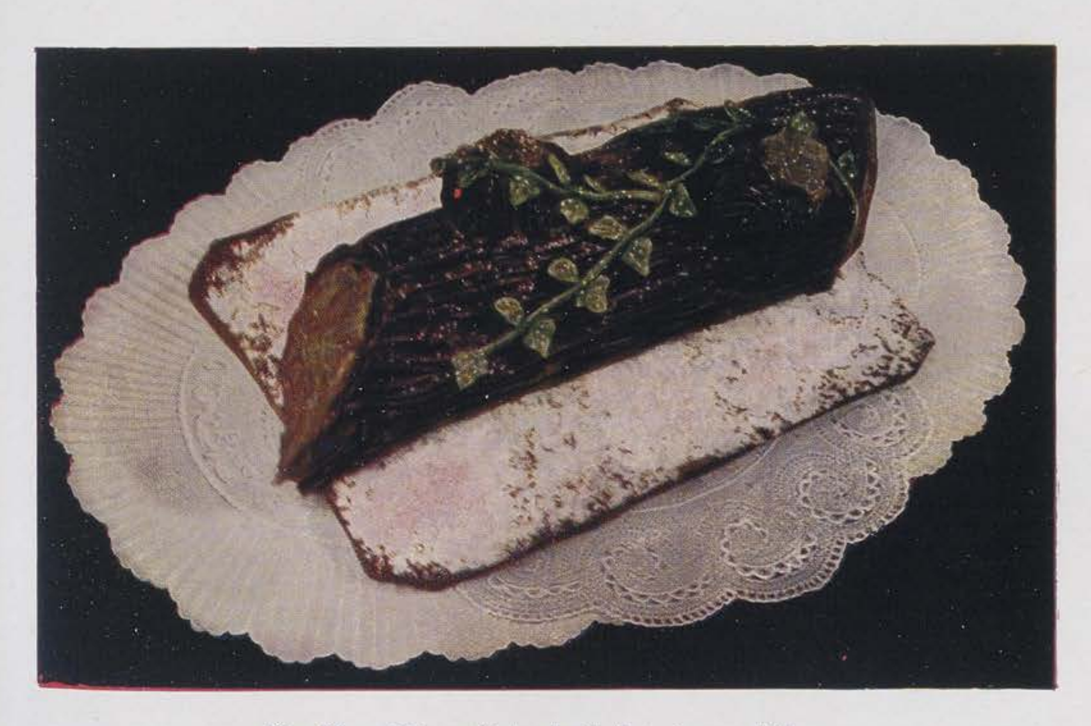


Fig. 40. — Gâteau Bûche de Noël (voir page 161).

LES DESSERTS ET ENTREMETS DE DOUCEURS

Ce chapitre très intéressant de l'alimentation ne peut être traité ici dans son entier. Nous donnons simplement un aperçu de ce que l'on peut faire chez soi. Et cela d'autant plus que ce sont surtout les fruits qui doivent constituer la liste des desserts à qui veut suivre de façon rationnelle à peu près tous les régimes. Lorsqu'il sera possible de remplacer le sucre par du miel pour édulcorer certains entremets ou pâtisseries, il faudra le faire mais en diminuant un peu (d'un 1/4 environ) le poids indiqué pour le sucre; le miel ayant un pouvoir sucrant supérieur. Les personnes qui désireraient un traité complet sur la pâtisserie et les entremets, le trouveront dans les mains de nos agents ou chez l'éditeur du présent volume; ce livre de plats de douceurs est du même auteur que celui-ci, H.-P. Pellaprat et contient environ 500 recettes très détaillées d'entremets, pâtisserie, confiserie, glaces, compotes, confitures, conserves, boissons, etc...

L'entremets

Très nutritifs et très hygiéniques sont la plupart des entremets et des plats de douceurs. Le régime végétarien s'en accommode donc fort bien.

Voici les entremets chauds tout d'abord :

Pudding soufflé saxon (8 personnes). — 80 gr. de sucre, 80 gr. de farine, 80 gr. de beurre, 2 décis de lait, 4 jaunes, 3 blancs, vanille, sel.

On fait ramollir le beurre très fortement dans une terrine, puis on y mélange la farine tamisée, on verse sur ce mélange le lait qui a bouilli avec la vanille. Bien délayer, reverser le tout dans la casserole où on a fait bouillir le lait et on dessèche la pâte sur le feu jusqu'à ce qu'elle se détache de la spatule et soit un peu grasse au toucher. On la retire alors du feu et on ajoute le sucre puis les jaunes d'œufs, un soupçon de sel, et ensuite, la pâte se trouvant devenue comme une crème très épaisse, on y mélange les blancs d'œufs en neige très ferme. Le mélange des blancs doit être fait et poursuivi assez longtemps pour que la pâte ne soit pas trop légère, ce qui serait un inconvénient.

Verser alors cette pâte dans un moule uni, haut de bords et ayant une douille centrale, et bien beurré d'abord et sucré ensuite; on ne le remplit qu'aux 3/4 de sa hauteur. On fait cuire le pudding au bain-marie bouillant et au four pendant 35 à 40 minutes, en protégeant d'un papier le dessus lorsqu'il est assez coloré. Il doit monter en cuisant et dépasser le moule de 4 ou 5 cm. Quand il est cuit, il faut le laisser retomber quelques minutes dans le moule avant de le démouler sur un plat rond creux.

On nappe cet entremets d'une bonne crème anglaise à la vanille ou au citron, ou on l'arrose d'un Sabayon au vin blanc.

Pudding Sans-Souci. — Mêmes proportions et opérations que ci-dessus, en ajoutant dans la pâte du pudding, en même temps que les blancs, 150 gr. de pommes reinette coupées en petits dés et fondues au beurre sans être écrasées. Pour la cuisson, il n'y a rien à changer aux explications ci-dessus.

Se sert aussi avec une crème vanillée.

Pudding au chocolat. — Pudding saxon, en remplaçant la vanille par 125 gr. de chocolat que l'on fait fondre dans le lait. On nappe l'entremets avec une crème anglaise au chocolat.

Pudding à la Reine. — Pudding saxon, avec quelques morceaux de macarons brisés dedans. On verse dans un moule à pudding, que l'on beurre grassement avec du beurre mou et non fondu et on y fait adhérer autour des pistaches hachées. La crème ou le Sabayon se versent autour ou se servent à part.

Pudding soufflé aux marrons. — 500 gr. de marrons, 60 gr. de beurre, 80 gr. de sucre, 4 jaunes et 3 blancs d'œufs, vanille, sel.

On épluche les marrons et on les fait cuire dans du lait vanillé. Les égoutter et les passer au tamis fin, on met cette purée dans une casserole avec le beurre et le sucre et on dessèche cette pâte 6 à 7 minutes sur le côté du feu. On la retire alors et on y mélange les jaunes d'œufs, ensuite les blancs en neige. On cuit de même que ci-dessus, en moule beurré et sucré. On le sert accompagné d'une crème anglaise ou d'une sauce abricot au rhum et chaude.

Pudding Fleur de Marie. — 80 gr. de sucre, 80 gr. de semoule de blé, 80 gr. de beurre, 4 jaunes et 3 blancs, 1/4 de litre de lait, vanille, sel.

On fait cuire la semoule dans le lait bouillant et vanillé, quand elle est devenue en pâte épaisse on y ajoute le sucre et le beurre, puis, en dehors du feu, les jaunes d'œufs et les blancs en neige. On verse cet appareil dans un moule à pudding uni et à douille centrale, dont on a enduit l'intérieur avec du sucre au caramel blond. On cuit au bain-marie et on arrose l'entremets d'une crème anglaise dans laquelle on a ajouté le reste du caramel.

Pudding de cerises à la Française. — 100 gr. de beurre, 100 gr. de sucre, 100 gr. de mie de pain rassis, 500 gr. de cerises, 3 jaunes d'œufs, 5 blancs en neige, vanille et kirsch.

On émiette la mie de pain, que l'on passe à la passoire, puis on la mélange dans une terrine avec le beurre, que l'on a bien fait ramollir. Quand on a bien travaillé le tout, on y met le sucre vanillé puis les jaunes d'œufs, un par un. Ensuite on y mélange les cerises que l'on a énoyautées et fait pocher dans un sirop composé de 150 gr. de sucre et un verre de Bordeaux. Il faut bien égoutter et refroidir les cerises avant de les mélanger et, après y avoir incorporé les blancs d'œufs en neige, on verse le pudding dans un moule beurré et poudré de mie de pain. On le fait pocher au bain-marie pendant 35 à 40 minutes et on le sert avec le sirop de la cuisson des cerises lié de marmelade d'abricots et aromatisé de kirsch.

Pudding aux fruits. — Avec n'importe quel fruit, cerises, pommes, abricots, etc., on fait de bons entremets très simples et peu coûteux.

Faire tremper 150 gr. de pain rassis ou de petits pains avec un demi-litre de lait, après avoir bien séché au four ce pain émincé. Quand le pain est bien imbibé, chauffer en remuant pour l'écraser, puis le sortir du feu et lui mêler 2 œufs entiers, 80 gr. de sucre vanillé, et les fruits pochés au sirop et bien égouttés. Si ce sont des gros fruits comme pommes, pêches, etc, il faut les couper en lames minces pour les cuire au beurre avec un peu d'eau et de sucre, sans les écraser. Les petits fruits se laissent entiers. Cuire au four au bain-marie 25 minutes et servir avec le sirop réduit et lié d'un peu de confiture.

Pudding au vermicelle à l'Anglaise. — Faire cuire 75 gr. de vermicelle dans un 1/2 litre de lait vanillé, puis le verser sur 3 œufs battus avec 100 gr. de sucre, remplir le plat. Cuire au bain-marie et servir chaud poudré de sucre.

Opérer exactement de même avec des pâtes d'Italie, de la semoule, du sagou, etc..., et aussi avec du riz.

Pudding au pain à l'Anglaise (Bread Pudding). — Un 1/2 litre de lait, 100 gr. de sucre vanillé, 60 gr. de pain, 60 gr. de raisins de Corinthe, 4 jaunes ou 2 œufs entiers.

On coupe le pain en minces lames (pain riche de préférence), on l'arrose d'un peu de beurre fondu et on le fait sécher au four sans qu'il colore, puis on le met dans un plat creux en faïence (dit plat anglais à pie). On sème les raisins parmi le pain, puis on bat les jaunes et le sucre ensemble, et dessus on y verse le lait bouillant. On passe cette crème au chinois et on imbibe le pain petit à petit. On fait pocher au bain-marie dans le four pendant 25 minutes environ, puis on sert tel quel dans le plat; on saupoudre le dessus avec du sucre vanillé.

Pudding au tapioca à l'Anglaise. — Un 1/2 litre de lait, 100 gr. de sucre, 100 gr. de tapioca, 60 gr. de raisins, 3 jaunes d'œufs, vanille.

On fait cuire le tapioca dans le lait pendant une dizaine de minutes, puis on le verse sur les jaunes que l'on a battus avec le sucre. On y ajoute les raisins et on verse le tout dans le plat anglais dont on fait pocher le contenu au four et au bain-marie pendant 1/4 d'heure environ. Servir dans le plat même.

Pudding aux flocons d'avoine. — Les flocons d'avoine se font tremper une heure avec un quart de litre d'eau chaude, pour 150 gr. Faire bouillir ensuite deux décilitres de lait et autant d'eau; car dans la cuisine végétarienne il ne faut pas abuser du lait sans le couper d'eau; cuire dedans les flocons d'avoine en ajoutant 60 à 75 gr. de sucre. Quand c'est bien cuit, ajouter hors du feu un ou deux jaunes d'œufs, puis les blancs en neige. Verser en moule beurré et sucré et cuire 20 minutes au four ou bain-marie. Servir chaud ou tiède.

Gâteau de riz au caramel. — 125 gr. de riz Caroline, 100 gr. de sucre, 50 gr. de beurre, 2 jaunes d'œufs, un 1/2 litre de lait, vanille.

Après avoir fait blanchir le riz 3 minutes à l'eau, on le fait cuire à couvert sans le remuer, avec le lait et la vanille. Il faut environ 1/2 heure, il doit alors être presque à sec. On délaie dans une terrine les jaunes, le beurre et le sucre

et on y verse le riz. Quand le tout est bien mélangé, on le verse dans un moule à timbale caramélisé et on le fait pocher au bain-marie dans le four. Il faut environ 20 minutes. On démoule cet entremets tiède sur plat rond et on verse un petit sirop au caramel autour.

Rhubarbe-Pie. — Coller avec un peu d'eau une bande de pâte feuilletée ou demi-feuilletée sur le rebord d'un plat anglais et puis le remplir en dôme avec des petits morceaux de rhubarbe bien épluchée. Mettre quelques poignées de cassonade ou remplacer par du sucre en poudre. Recouvrir le tout avec une rondelle de pâte feuilletée. Dorer à l'œuf battu et cuire à four chaud 25 à 30 minutes. (Voir illustration, page 121.)

Apple-Pie. — Même procédé que ci-dessus en employant des pommes émincées. On peut parfumer d'un peu de cannelle.

Les soufflés

Soufflé à la vanille. — 100 gr. de sucre, 40 gr. de farine, 40 gr. de beurre, 2 décis de lait, 5 jaunes d'œufs, 4 blancs en neige, vanille.

On fait fondre gros comme une noix de beurre, dans lequel on mélange la farine, puis aussitôt on y ajoute le lait bouilli avec la vanille. On y met le sucre et on tourne vivement sur le feu jusqu'au premier bouillon. On ajoute alors, mais hors du feu, les jaunes d'œufs et le reste du beurre, puis les blancs en neige bien ferme.

Il faut mélanger fortement l'appareil et le « fatiguer », pour qu'il ne soit pas trop léger, car le soufflé retomberait avant d'être cuit. On verse cette pâte dans une casserole à soufflé, beurrée et sucrée, en observant qu'elle ne doit être garnie qu'aux 3/4. Four très modéré pendant 22 à 25 minutes. Cet entremets devant être servi de suite pour être bien présenté, il ne faut donc le mettre au four qu'au moment propice. (Il est préférable que l'on attende un peu après lui, cela vaut mieux que la vue d'un soufflé retombé).

Soufflé au chocolat. — Même procédé que ci-dessus en ajoutant 3 tablettes de chocolat dans le lait et en supprimant 25 gr. de sucre, pour tenir compte de celui contenu dans le chocolat.

Soufflé au café. — Même procédé, en mettant, au lieu de 2 décis de lait, 1 déci de café très fort et autant de lait, plus quelques gouttes d'essence de café.

On peut semer dans l'appareil une petite poignée de grains de café cristallisés.

Soufflé Palmyre. — Même procédé que le soufflé à la vanille. En mettant l'appareil dans la casserole à soufflé, on y dispose des couches de biscuits à la cuillère coupés en morceaux et imbibés avec de l'anisette.

Soufflé Rothschild. — Même composition que le soufflé à la vanille en semant dedans des fruits confits coupés en dés et macérés à la fine champagne.

Quand le soufflé est presque cuit, on dispose dessus des fraises roulées dans le sucre en poudre, ou des cerises confites.

Soufflé aux pommes. — On fait une marmelade de pommes très épaisse et très réduite, assez fortement sucrée; on ajoute par 250 gr. de marmelade 3 jaunes et 2 blancs en neige. La cuisson est la même que pour les autres soufflés.

On peut aussi mélanger à ces pommes une petite quantité de crème frangipane ou pâtissière. C'est plus lié.

Soufflé Jacqueline. — Faire un soufflé à la vanille mais tenu un peu plus épais comme crème et 2 jaunes de plus, avant de mélanger les blancs, lui incorporer la purée de 100 gr. de fraises, des bois de préférence. Le cuire comme d'habitude, mais servir des fraises sucrées et macérées au kirsch en même temps.

Soufflé au pain. — Faire tremper 150 gr. de pain dans 3 ou 4 décilitres de lait; chauffer puis bien broyer la masse, ajouter une noix de beurre, 75 gr. de sucre vanillé, puis hors du feu 2 jaunes d'œufs et 3 blancs en neige. Cuire en moule ce soufflé beurré à four modéré pendant 18 à 20 minutes et servir aussitôt.

Omelette soufflée à la vanille. — Proportions : 150 gr. de sucre en poudre vanillé, 3 jaunes d'œufs, 5 blancs en neige très ferme.

Blanchir les jaunes, puis ajouter les blancs très fermes en faisant le mélange très délicatement et sans même chercher à ce qu'il soit complètement fait. Dresser cet appareil sur un plat long beurré et sucré en lui donnant la forme d'un dôme ovale, creux en son centre. On lisse bien le tour avec un couteau et on cuit à four très doux pendant 20 minutes environ. On sert aussitôt prêt cet entremets qui retombe encore plus vite qu'un soufflé. (Voir illustration, page 135.)

Omelette soufflée au café. — Même préparation que ci-dessus, mais remplacer la vanille par quelques gouttes d'essence de café et semer dans l'ensemble une pincée de petits grains de café à la liqueur.

Omelette soufflée au citron ou à l'orange. — Frotter quelques morceaux de sucre sur 2 oranges ou citrons pour en prendre le zeste et procéder comme ci-dessus.

Dans l'omelette à l'orange on ajoute quelques gouttes de carmin pour donner la teinte.

On peut aussi en dressant l'appareil sur le plat, mettre au milieu des morceaux de biscuits imbibés d'alcool.

Omelettes aux confitures. — Ces omelettes se font comme les omelettes ordinaires mais on met un peu de sucre dedans et avant de les rouler dans la poêle on y glisse une ou deux cuillères de confiture quelconque. Les déposer sur plat long, semer une poignée de sucre en poudre dessus, faire rougir une tige de fer et l'appliquer à plusieurs reprises pour brûler et caraméliser ce sucre en formant sur l'omelette un dessin, soit un quadrillage ou autre. (Voir illustration, page 135.)

Omelette au rhum. — Arroser l'omelette de rhum, kirsch, cognac, etc., et y mettre le feu.

Omelette Martinique. — Peler 2 ou 3 bananes, les couper en rondelles et les cuire au beurre sans trop les écraser, les mettre au milieu de l'omelette en la roulant et la finir en la flambant au rhum.

Omelette aux pommes. — Émincer 3 pommes reinettes, les faire cuire doucement au beurre sans les écraser; faire l'omelette en mêlant délicatement ces pommes avec les œufs. Sucrer un peu l'omelette et l'arroser de fleur d'oranger.

Nota. — On peut faire des omelettes avec toutes sortes de fruits cuits.

Les beignets

Beignets de pommes en surprise. — On partage en deux des pommes reinettes moyennes que l'on creuse et on les fait pocher dans un sirop léger sans les laisser s'écraser. On remplit alors le creux avec une crème pâtissière dans laquelle on mélange quelques macarons écrasés, puis on les trempe dans la pâte à frire et on les traite comme les beignets ordinaires.

Beignets de pommes. — On épluche et coupe en rondelles des belles pommes reinettes dont on enlève le milieu, on les saupoudre de sucre et on les arrose de rhum ou de kirsch. On les laisse macérer une heure puis on les éponge et on les trempe dans la pâte à frire et on les plonge dans la friture brûlante. On les retourne plusieurs fois pendant la cuisson et on les égoutte sur un linge. On les dresse en buisson saupoudrées de sucre vanillé.

Beignets d'orange. — Même traitement que pour les beignets de pommes. Servir en même temps une sauce abricot au jus d'oranges.

Beignets de fleurs d'acacia. — On prend des grappes de fleurs d'acacia bien mûres, on les épluche, on les poudre de sucre, on les arrose de cognac et les laisse macérer une heure. On les trempe au dernier moment dans une pâte à frire légère et on les plonge à grande friture brûlante. Dresser sur serviette en les saupoudrant de sucre.

Beignets Florida. — On prend des petits macarons très mous que l'on creuse et qu'on rassemble par deux avec un peu de confiture d'abricots, les imbiber de sirop au kirsch, les paner à la chapelure blanche et frire à friture brûlante. Dresser sur serviette, saupoudrés de sucre.

Beignets Chez-Soi. — Couper en tranches pas trop larges de la brioche de la veille, les tremper dans une crème anglaise au rhum très légère, sans les faire trop tremper les passer ensuite dans de la pâte à frire et cuire à friture brûlante.

Beignets de semoule Suzette (8 personnes). — Un 1/2 litre de lait, 100 gr. de semoule moyenne, 75 gr. de sucre, 25 gr. de beurre, 2 jaunes d'œufs.

On fait cuire la semoule dans le lait bouillant vanillé jusqu'à consistance épaisse, ajouter alors le sucre et le beurre puis les jaunes et redonner 2 ou 3 bouillons. Étaler cette pâte sur le marbre en une couche uniforme de 2 cm.

d'épaisseur et, quand elle est refroidie, la découper en rondelles avec un emporte-pièce de 6 à 7 cm. de diamètre. Avec un vide-pomme, on enlève le centre de ces rondelles, de sorte que l'on obtient comme des couronnes que l'on pane à la chapelure blanche et que l'on fait frire au beurre dans une poêle. On les dresse avec une belle cerise confite dans le creux; poudrer de sucre, sauce abricot au kirsch.

Beignets soufflés (dits Pets de Nonnes). — On fait une pâte à choux très peu beurrée et on la fait tomber en petites boules bien rondes dans une friture modérément chaude qu'on laisse sur le feu pendant la cuisson des beignets, de manière à ce qu'elle chauffe de plus en plus et qu'elle soit brûlante quand les beignets sont cuits. On reconnaît que ceux-ci sont cuits lorsqu'ils ne se retournent plus d'eux-mêmes et sont d'une belle couleur uniforme. On les égoutte et les dresse en buisson sur serviette. Saupoudrer de sucre vanillé. On peut les servir avec une crème anglaise à la vanille à part, ou encore les fourrer intérieurement d'une confiture. La recette classique ne comporte aucun accompagnement.

Merveilles. — 150 gr. de farine, 50 gr. de beurre, 25 gr. de sucre, sel, 2 jaunes d'œufs, un peu d'eau.

Pétrir et laisser reposer, puis étendre au rouleau et découper de différentes formes, les faire frire à pleine friture et les poudrer de sucre.

Les croquettes

Croquettes de riz. — 100 gr. de riz Caroline, 80 gr. de sucre, 3 jaunes d'œufs, 3 décis de lait, vanille.

Blanchir le riz à l'eau, finir de cuire au lait avec de la vanille en le tenant bien cuit. Ajouter alors le sucre et les jaunes d'œufs et le tourner sur le feu jusqu'à ce qu'il se détache de la casserole. On étend cet appareil sur un plat et, quand il est froid, on le divise en petits morceaux de la grosseur d'un œuf qu'on roule sur le marbre fariné. Donner la forme de gros bouchons, les paner à l'œuf et à la chapelure et frire. Servir avec une crème anglaise ou une sauce abricot.

Croquettes de semoule. — On procède exactement de même, mais avec un peu moins de semoule pour la même quantité de lait.

Croquettes de riz à la Fructidor. — On procède comme pour les croquettes de riz ordinaires, mais on mélange à l'appareil 125 gr. de fruits confits coupés en petits dés et macérés au kirsch; former les croquettes que l'on fait un peu plus grosses et en forme de poires. On les pane en les roulant dans l'œuf puis dans les amandes effilées ou hachées en guise de chapelure.

On met un petit morceau d'angélique pour imiter la queue. Même traitement et même sauce d'accompagnement.

Croquettes de marrons. — Cuire au lait vanillé 500 gr. de marrons épluchés, les passer au tamis et ajouter à la purée 100 gr. de sucre en poudre, 50 gr. de

beurre et 3 jaunes d'œufs. On dessèche le tout sur le feu quelques instants, puis faire refroidir cette purée et la diviser en boules rondes, paner et faire cuire à friture brûlante. Sauce abricot au rhum.

Les crêpes

Crêpes fines. — Beurrer la poêle bien brûlante et répandre au fond une mince couche de pâte à crêpe. Quand elle est prise d'un côté on la retourne et quand elles sont cuites on les saupoudre de sucre vanillé, on les plie en deux et on les dresse sur un plat chaud. Il faut opérer sur un feu assez vif. (Voir pâtes.)

Crêpes Suzette. — On fait des crêpes de la façon ordinaire, puis on travaille dans une terrine 50 gr. de beurre fin avec 60 gr. de sucre pour en faire un appareil crémeux, on y ajoute le zeste de 2 oranges râpé et un peu de curaçao, on étale un peu de cet appareil sur chaque crêpe et on les ploie. Au lieu de curaçao on peut mettre de la fine champagne. On peut aussi les flamber en les servant sur table.

Crêpes Georgette. — On étale comme ci-dessus une mince couche de pâte dans la poêle, puis on y pose par-dessus une fine tranche d'ananas qu'on recouvre légèrement de pâte. On cuit les crêpes comme d'habitude, mais, bien entendu, on ne les ploie pas en deux.

Crêpes aux confitures. — Tartiner les crêpes d'une couche de gelée de gro seilles ou autre confiture et les rouler comme des cigares sans trop serrer afin que la confiture ne sorte pas.

Pannequets à la crème meringués. — On prépare des crêpes fines, pas trop colorées, puis on les tartine de marmelade d'abricots et on met au milieu une grosse cuillerée de crème pâtissière à la vanille. On replie les 4 côtés sur la crème et on leur donne ainsi une forme rectangulaire. On les dispose sur un plat d'argent. Avec une poche et une douille cannelée on couvre le dessus d'un petit décor de meringue suisse, on saupoudre de sucre et on passe à four doux pour croûter la meringue.

Pannequets aux confitures. — On prépare des crêpes fines, on garnit le milieu d'une cuillerée de confiture quelconque, on les roule comme des cigares et on les range sur une tôle après en avoir coupé les 2 bouts en sifflet. On les poudre de glace de sucre et on les passe 2 minutes à four brûlant pour faire caraméliser ce sucre.

Pannequets à la Condé. — On les garnit intérieurement de crème ou de marmelade de pommes et on recouvre le dessus avec un pralin « appareil à Condé ». (une cuillère de blanc d'œuf, 3 cuillères de sucre glacé, une cuillère amandes en poudre).

Pannequets à la Lyonnaise. — Tartiner les crêpes de purée de marrons bien sucrée au sirop, les rouler en gros cigares, les enduire de marmelade d'abricots et semer dessus des amandes hachées, grillées.

Gratin aux cerises (entremets allemand). — On prépare des crêpes comme il est expliqué ci-dessus, d'autre part on énoyaute 500 gr. de cerises que l'on fait pocher dans un peu de vin sucré et aromatisé de cannelle. On égoutte les cerises et on en met une douzaine environ dans le milieu de chaque crêpe dans lesquelles on les enveloppe en repliant les 4 bords, puis on range ces crêpes retournées dans un plat à gratin creux et on fend légèrement le dessus avec la pointe du couteau. D'autre part, on fait bouillir un 1/2 litre de lait et on le verse sur 2 œufs battus avec 100 gr. de sucre et un peu de cannelle en poudre. On passe cette crème dans un chinois et on la verse sur les crêpes farcies de cerises, lesquelles doivent s'en trouver recouvertes. On sème dessus quelques macarons écrasés, on arrose de beurre et on fait pocher et gratiner le tout à four modéré, mais pas au bain-marie.

Les croûtes garnies

Les croûtes aux fruits. — On fait un savarin; quand il est cuit, on ne le trempe pas dans du sirop. On le coupe en tranches épaisses de 1 cm. et on les étale sur une tôle, on les poudre de sucre glace et on les fait ensuite griller à four chaud des 2 côtés. On les dresse ensuite en couronne à cheval l'une sur l'autre et on garnit l'intérieur avec une compote de fruits assortis, mélangée de quelques fruits confits, de raisins de malaga, etc... Cette compote, liée avec une purée d'abricots diluée avec un peu de sirop, est aromatisée soit au rhum, au madère ou toute autre liqueur.

Nota. — On peut faire des croûtes dont la garniture ne soit composée que d'une seule sorte de fruits de saisons, le procédé reste le même, mais on l'appellera : croûte aux pêches ou croûte aux ananas, etc., suivant le fruit. On peut néanmoins décorer la bordure des croûtes avec des fruits confits.

Croûte à la Parisienne. — Dresser les croûtes comme ci-dessus, puis ranger dessus des demi-tranches d'ananas chauffées à l'abricot et au kirsch, dans l'intérieur mettre une compote de poires sans jus.

Recouvrir celle-ci avec une crème pâtissière, semer des amandes et du sucre dessus et passer 2 minutes à four rouge.

Croûte à l'Ève gourmande. — On prépare des croûtes glacées au sucre caramel, on les garnit avec une marmelade de pommes sucrées légèrement et très réduite et on les dresse en turban à cheval l'une sur l'autre. On nappe ce turban de marmelade d'abricots très réduite et on y parsème des filets de pistache émincés. On garnit le creux avec une compote de pommes Calville en beaux quartiers réguliers et parés et liée avec une sauce abricot aromatisée d'un peu de vieux calvados.

Croûte aux marrons. — Même procédé que ci-dessus pour les croûtes. On les tartine copieusement de purée de marrons sucrée et vanillée et délayée avec un peu de sirop. On dresse ces croûtes en turban et on les nappe avec de l'abricot réduit, puis on parsème des amandes effilées et grillées. On garnit le milieu avec des marrons cuits entiers au sirop, mélangés de raisins de malaga épépinés et de cerises confites, le tout lié d'une sauce abricot au rhum.

Croûtes dorées. — Quand on dispose d'un reste de brioche (ou à défaut avec un pain riche), on coupe des tranches de 1 cm. d'épaisseur, on les trempe fortement dans une crème anglaise vanillée très liquide pour les imbiber. On les égoutte et on les trempe dans de la farine et dans de l'œuf fortement battu. On les fait colorer des deux côtés dans du beurre brûlant. Dresser sur serviette et poudrer de sucre.

Charlotte aux pommes. — On taille sur un pain de mie d'abord une douzaine de petits croûtons en forme de triangles, que l'on trempe dans le beurre fondu et que l'on applique ensuite au fond d'un moule à Charlotte en les chevalant l'un sur l'autre, de manière à garnir tout le fond du moule, puis on taille d'autres tranches de pain en forme de rectangles de la largeur de 2 doigts et de la hauteur du moule. On les trempe également dans le beurre et on les dispose debout et à cheval tout autour du moule, en veillant bien à ce qu'il n'y ait pas le plus petit espace vide. On remplit le moule avec une marmelade de pommes sucrée à raison de 150 gr. de sucre par kilo de pommes et réduite le plus possible en plein feu. Cette marmelade bien vanillée doit être arrosée de rhum et flambée. On met le moule à four chaud, 3/4 d'heure de cuisson pour une Charlotte de pommes, dont les tranches de pain du tour doivent être bien dorées et assez séchées pour pouvoir supporter le poids de la Charlotte démoulée. On arrose l'entremets d'une sauce abricot chaude au rhum et pas trop épaisse.

Les entremets de fruits

Ananas à la Bourdaloue. — Cuire dans un moule à savarin beurré et fariné de la pâte à Génoise commune. On démoule sur un plat rond et on applique dessus des tranches minces d'ananas frais ou conservé, mises à macérer 10 minutes dans un sirop vanillé. L'ananas doit être placé à cheval et s'incurver pour bien prendre la forme de la Génoise.

On garnit le centre avec une crème Bourdaloue (voir page 151) dressée en dôme, on sème dessus des macarons écrasés ou des amandes hachées, on arrose de beurre et on fait gratiner à four chaud le dessus de cette crème, puis on arrose les tranches d'ananas avec un léger sirop d'abricots au kirsch et on les décore avec des cerises confites et de l'angélique.

Nota. — Tous les fruits peuvent se faire à la Bourdaloue.

Ananas à la Créole. — On apprête un riz à la Condé, bien lié et bien moelleux, puis on fait pocher au sirop l'ananas coupé en tranches minces par moitiés, de manière à avoir comme des demi-lunes. Les égoutter et les disposer à cheval l'une sur l'autre dans un moule à dôme, de façon à l'en tapisser entièrement. On étale par-dessus une bonne couche de riz au lait en laissant un creux au milieu du moule. On met dans ce creux le reste de l'ananas coupé en dés et lié à l'abricot, puis on finit de remplir le moule avec le reste du riz au lait et on le met au four chaud 6 à 7 minutes. On démoule l'entremets sur un plat rond et on range autour des moitiés de bananes pochées dans le sirop de l'ananas. On met quelques cerises entre les bananes et on arrose le tout

avec un sirop d'abricots au rhum. Un grand bol peut remplacer le moule à dôme.

Riz à la Condé. — Ce riz, qui est généralement un accompagnement d'entremets de fruits, peut aussi constituer un entremets.

150 gr. de riz, 100 gr. de sucre vanillé, 5 décis de lait, 2 jaunes d'œufs.

Faire d'abord blanchir le riz à l'eau 2 minutes, l'égoutter, le rincer et le cuire avec le lait 25 à 30 minutes, après quoi on lui mélange le sucre, les jaunes et une noix de beurre. Remettre le riz à petit feu et le remuer doucement à la fourchette jusqu'à ce qu'il soit devenu comme une crème épaisse, se tenant bien.

Abricots à la Condé. — On fait pocher légèrement des abricots au sirop vanillé après les avoir partagés en deux. On les égoutte et on les dresse sur une bordure de riz au lait sucré, vanillé et lié sur le feu avec 2 jaunes d'œufs pour 150 gr. de riz et un bon morceau de beurre. Ce riz, tout en restant moelleux, doit être assez ferme pour supporter le poids des fruits. On dresse les demi-abricots à cheval sur le riz, on les décore avec cerises et angélique confites et on arrose le tout d'un sirop d'abricot léger et parfumé à volonté.

Nota. — Tous les fruits peuvent aussi se préparer à la Condé.

Bananes soufflées. — Faire une purée avec la chair de 6 ou 7 bananes sur 12, cuire cette purée avec 4 cuillerées de sucre vanillé, puis quand elle est réduite, lui mélanger hors du feu 2 jaunes d'œufs, battre les blancs en neige dont on ne mélangera que les 3/4. Avec poche et grosse douille ronde, regarnir les écorces en laissant la forme de la banane et pousser 6 à 8 minutes à four moyen, un peu chaud dessous.

Clafoutis limousin (8 personnes). — 750 gr. de cerises noires, 125 gr. de sucre, 60 gr. de farine, 3 décis de lait, 3 œufs entiers, vanille, sel.

Délayer la farine, le sucre et les œufs que l'on ajoute un par un, une prise de sel, un peu de vanille et le lait froid. Cette pâte étant bien mélangée, on la passe au chinois pour éviter qu'il y reste des grumeaux. D'autre part, on prend 750 gr. de cerises très noires que l'on met dans un plat à gratin allant au four et on verse l'appareil par-dessus, on saupoudre de sucre. Four assez chaud. On sert froid ou tiède. On peut également dresser le clafoutis dans une pâte brisée, comme pour une tarte, c'est plus fin, mais c'est moins couleur locale; les cerises ne doivent pas être énoyautées.

Pêches à la Mascotte. — Pocher 6 ou 8 belles pêches pas trop mûres partagées en deux dans un sirop bouillant vanillé; auparavant, on aura préparé une douzaine de jolies croustades en pâte sucrée dans des moules à tartelettes creux, cuites à four bien chaud. Pendant la cuisson des pêches, préparer une crème pralinée en délayant d'abord 2 jaunes d'œufs avec 75 gr. de sucre, puis 35 gr. de crème de riz et un bon quart de litre de lait, faire bouillir cette crème, en la remuant avec un fouet, et quand elle bout, y mélanger 50 gr. de pralin en poudre. Cette crème qui ne doit être ni trop claire ni trop compacte se termine avec 40 gr. de beurre fin.

Remplir les croustades avec cette crème, poser une demi-pêche épluchée et chaude, napper celle-ci avec une cuillère d'abricot très réduit, et semer par-

dessus des amandes effilées et grillées. Dresser ces croustades sur un plat rond chaud garni d'une serviette.

Poires flambées. — On fait pocher des poires dans un sirop vanillé assez sucré, on les dresse dans une timbale d'argent ou dans une casserole à soufflé, on fait réduire le sirop et on y ajoute un peu de marmelade d'abricots, puis on le lie avec très peu de fécule, on verse sur les poires et on les arrose d'un peu de kirsch ou de rhum chauffé, on y met le feu sur la table.

Poires à l'Impériale. — Dresser dans le fond d'une coupe en argent une couche de riz à la Condé, mélangé de fruits confits macérés au kirsch. Ranger dessus des poires, soit entières, soit en moitiés suivant leur grosseur et les arroser d'une sauce groseille liée de fécule et kirschée. Peuvent se servir froides sur riz à l'impératrice. (Voir illustration, page 155.)

Pommes à la Bonne-Femme. — On fend tout autour des pommes reinettes que l'on vide avec l'appareil sans les faire éclater et sans les peler, puis on les met dans un plat à feu; dans le trou du milieu, glisser un peu de beurre et de sucre, on les arrose d'un peu de vin blanc ou d'eau et on les fait cuire au four. On les dresse sur un plat, on lie avec un peu d'abricot le jus du plat et on en arrose les pommes.

Pommes au riz meringuées. — On prépare des pommes à la Condé, comme il est expliqué avec les abricots, quand l'entremets est dressé, on le recouvre d'une couche de meringue suisse, on la lisse bien sur le dessus et autour de façon à masquer les pommes, puis on les décore avec cette même meringue placée dans une poche avec une douille cannelée. On saupoudre de sucre et on fait croûter à four doux pour ne pas trop colorer. Avant de servir l'entremets, on peut couler avec un cornet en papier un peu de gelée de groseilles ou de gelée d'abricots, dans les creux du décor de meringue.

On peut également dresser les pommes sur une assise de marmelade de pommes très réduite comme pour la Charlotte, au lieu de les mettre sur du riz, et on peut aussi les meringuer sans rien mettre dessous.

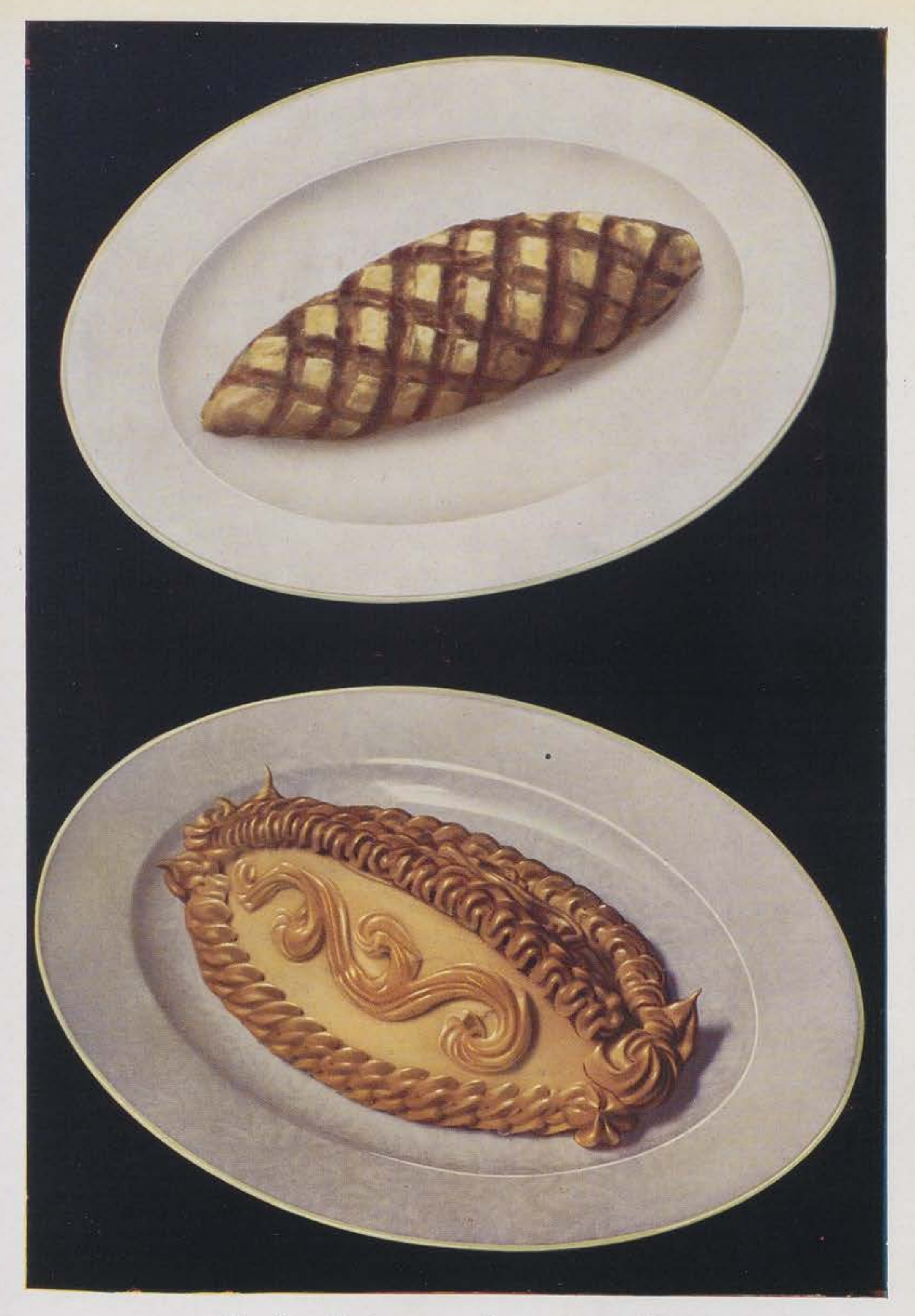


Fig. 41. — Omelette aux confitures (voir page 127).

Fig. 42. — Omelette soufflée (voir page 127).

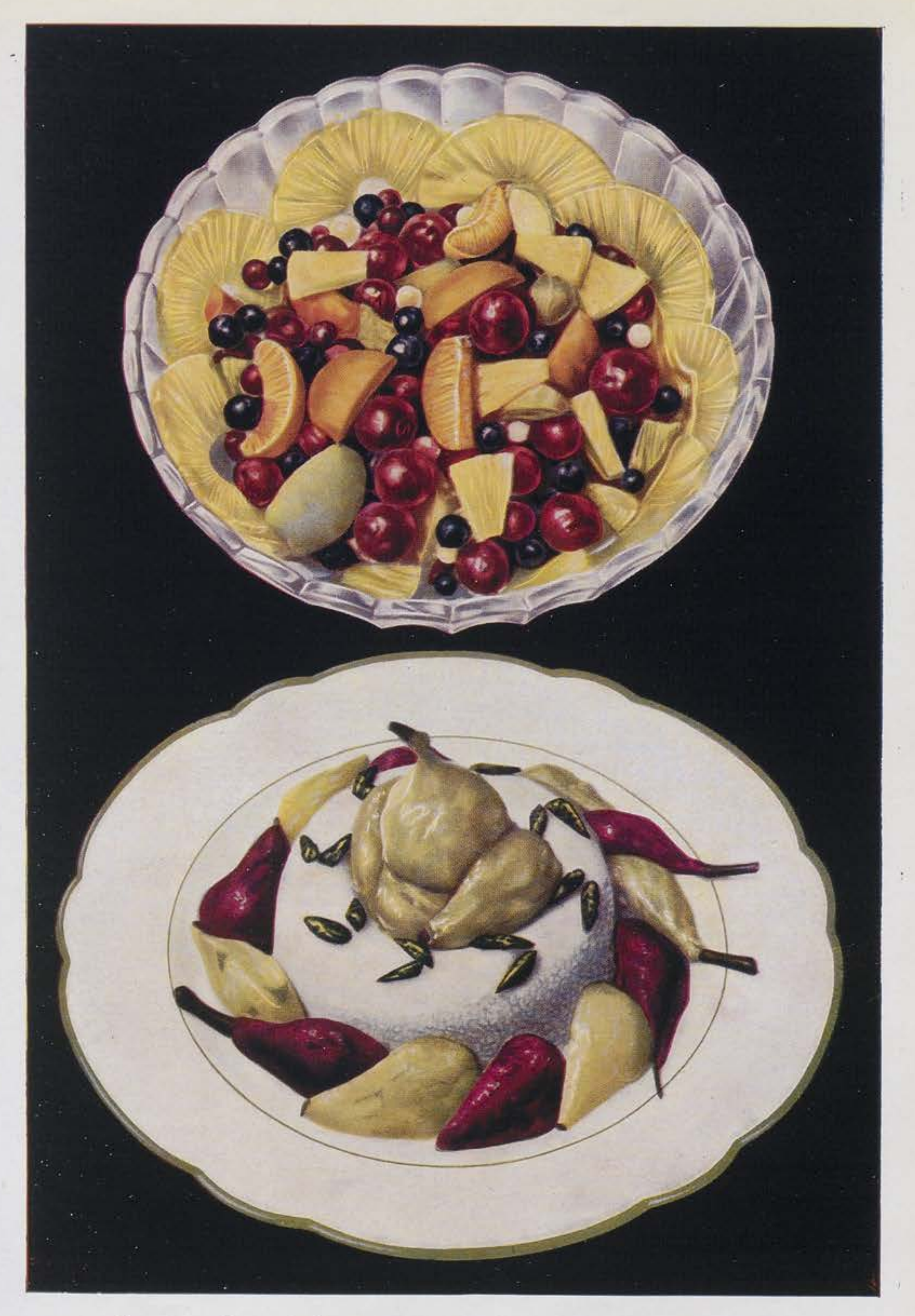


Fig. 43. — Coupe de fruits à la gelée au champagne (voir page 142 et 144).

Fig. 44. — Poires à la Floretta (voir page 143).

LES ENTREMETS FROIDS

Les Bavarois

L'entremets dit Bavarois (qu'il ne faut pas confondre avec la boisson chaude appelée Bavaroise), se fait soit à la crème, soit aux fruits. La crème est indiquée au chapitre des crèmes et appareils sous le nom de crème anglaise collée. Nous la répétons une fois pour toutes (8 personnes).

Crème Bavarois à la vanille. — Faire blanchir 3 jaunes d'œufs, 125 gr. de sucre, verser dessus 1/4 de litre de lait bouillant dans lequel il faut faire infuser une gousse de vanille. Délayer, remettre au feu et lier sans laisser bouillir, en remuant doucement, à la spatule. Au moment précis où la crème va bouillir, lui ajouter, hors du feu, 8 gr. de gélatine (soit 1 gr. par personne), préalablement trempée à l'eau froide, et bien pressée dans les mains. Quand cette gélatine est fondue, passer la crème. La laisser refroidir et avant qu'elle soit prise en gelée, lui incorporer 250 gr. de crème fouettée.

On verse cet appareil dans un moule à douille que l'on a mouillé à l'eau froide intérieurement, puis on l'enfouit dans de la glace pilée. Pour démouler, il suffit de passer un petit couteau autour du moule, décoller un côté de l'entremets et souffler dans le vide produit, puis renverser dans une assiette et laisser se décoller tout seul, sans secousse.

Si on manque de glace, ou l'été, pendant les chaleurs, on met 2 ou 3 gr. de gélatine en plus.

Bavarois au chocolat. — Même procédé que ci-dessus en mettant dans la crème anglaise, 150 gr. de chocolat ou 2 cuillerées de cacao fondu au lait. Si on emploie du cacao, on met un peu plus de sucre dans la crème que si c'est du chocolat.

Bavarois au café. — Même procédé que pour celui à la vanille avec cette différence que la crème anglaise sera faite avec moitié lait et moitié café très fort, appuyé de quelques gouttes d'essence.

Bavarois praliné. — Même procédé que pour les Bavarois vanillés en ajoutant dans la crème anglaise (en même temps qu'on mélange la crème fouettée), 75 gr. de pralin.

Bavarois Diplomate. — On prépare un appareil de Bavarois à la vanille bien parfumé, puis on en fait prendre une couche au fond d'un moule à douille que l'on tient sur glace. On recouvre le dessus avec une couche de morceaux de biscuits à la cuiller imbibés au kirsch, puis on y parsème quelques fruits confits coupés très menus et macérés au kirsch, on recouvre d'une couche de

crème vanille, puis encore de biscuits et de fruits ainsi de suite en finissant de remplir le moule avec de la crème. On laisse prendre la glace, puis on démoule sur une serviette. On sert en même temps une sauce abricot au kirsch bien froide.

Le Bavarois aux fraises (8 personnes). — Ce Bavarois peut être pris comme type de tous les Bavarois aux fruits, quelle que soit leur nature.

On passe au tamis de soie ou de crins 250 gr. de fraises des bois bien parfumées· On met cette purée dans une terrine avec 150 gr. de sucre glace, le jus d'un demi-citron et un peu de carmin. On y ajoute 8 à 10 gr. de gélatine (un peu plus que dans le Bavarois crème), que l'on a fait fondre au bain-marie avec un peu d'eau et on laisse refroidir le tout jusqu'à ce que l'appareil commence à se coaguler. On y ajoute alors 1/4 de litre de crème fouettée et on moule comme il est indiqué plus haut.

Le blanc-manger (8 personnes). — Piler 125 gr. d'amandes fraîchement émondées en les mouillant peu à peu avec 4 décis d'eau froide. Lorsque les amandes sont finement écrasées, on presse le tout dans un torchon pour extraire le liquide (lait d'amandes). Faire dissoudre à froid, dans celui-ci, 100 gr. de sucre, puis ajouter 8 gr. de gélatine fondue au bain-marie avec un peu d'eau et quand la composition est presque prise, on peut, bien que ce ne soit pas classique, y ajouter quelques cuillerées de crème fouettée pour alléger l'appareil qui doit rester très blanc, et que l'on parfume à volonté, soit vanille, kirsch, orange, etc... Mouler comme un Bavarois, faire prendre sur glace et démouler sur serviette.

On peut parfumer le blanc-manger à l'orange, madarine ou citron avec le zeste de ces fruits.

Comme son nom l'indique, cet entremets doit être très blanc, il ne peut donc pas subir un grand nombre d'apprêts.

Charlotte russe. — Garnir un moule à Charlotte avec des biscuits à la cuiller bien secs. Commencer par le fond avec des petits morceaux de biscuits taillés en forme de petits triangles retournés à l'envers (toutes les pointes réunies au centre et bien serrées les unes contre les autres), ensuite on pare régulièrement des biscuits sur les côtés et on retranche un des bouts pour leur donner de l'assise, les dresser également à l'envers debout autour du moule, très fortement serrés, et sans se préoccuper des biscuits qui dépassent et ne sont pas tous de même hauteur. On remplit alors l'intérieur avec un Bavarois soit à la vanille, ou tout autre parfum mais dans lequel on aura légèrement diminué la dose de gélatine. Faire prendre au frais, puis démouler sur serviette au dernier moment, après avoir régularisé tous les biscuits au ras de la crème.

Ile flottante. — 60 gr. d'amandes pilées grillées ou 100 gr. de pralines roses pilées grossièrement, 125 gr. de sucre, 4 blancs d'œufs, vanille.

Battre les blancs d'œufs en neige très ferme, mélanger le sucre, la vanille et les pralines ou les amandes. On verse cet appareil dans un moule à timbale beurré et sucré, ou caramélisé, et on fait pocher au four très doux au bain-marie pendant une vingtaine de minutes. On laisse un peu refroidir, puis on

démoule dans un compotier ou plat creux dans lequel on a mis une excellente crème anglaise bien froide.

Crème renversée au caramel. — Proportions : 125 gr. de sucre en poudre, un 1/2 litre de lait, 2 œufs entiers et 3 jaunes, vanille.

Battre dans une terrine les œufs, les jaunes et le sucre. Quand le mélange est bien homogène, ajouter le lait bouillant dans lequel on a fait infuser la vanille. On laisse reposer quelques minutes, puis on enlève l'écume, et on verse cette crème au travers d'une passoire dans un moule de forme quelconque, que l'on a préalablement enduit de sucre au caramel. On fait pocher au bain-marie sans bouillir dans le four, jusqu'à ce que, sous la pression des doigts, la crème offre une légère résistance. On peut d'ailleurs sonder les crèmes comme les gâteaux avec un couteau qui doit ressortir bien sec.

On laisse bien refroidir la crème avant de démouler.

Nota. — Cette crème est le type de toutes les crèmes renversées quel que soit le parfum adopté. Pour une crème renversée au café, on emploie moitié lait et moitié café très fort, il faut un œuf en plus pour les crèmes au chocolat.

Petits pots de crème. — Même préparation que pour la crème au caramel, mais après l'avoir parfumée, on la fait cuire au bain-marie dans des petits pots à crème ou dans des petites cassolettes en porcelaine. Comme cette crème n'a pas besoin d'être démoulée, supprimer les 3 jaunes d'œufs indiqués.

Crème française. — Simple crème renversée à la vanille, sans caramel, pochée dans un moule à Charlotte. Quand elle est froide et démoulée, on la décore à la douille cannelée avec de la crème Chantilly très ferme.

Œufs à la neige. — On bat en neige 3 blancs d'œufs dans lesquels on ajoute 100 gr. de sucre en poudre bien vanillé. Puis on fait bouillir dans un sautoir un 1/2 litre de lait avec une branche de vanille et l'on y fait tomber les blancs par cuillerées, on laisse pocher sans bouillir, et on retourne les œufs au bout de 2 minutes avec une fourchette. Quand ils sont un peu fermes au toucher, on les égoutte sur un linge puis on se sert du lait de leur cuisson pour faire une crème anglaise qu'on laisse refroidir. On verse la crème dans un plat creux et on dispose les œufs dessus. Servir bien froid.

Flameri de semoule. — On fait bouillir 1/4 de litre de lait vanillé et on y fait cuire 75 gr. de semoule; on y ajoute 125 gr. de sucre, puis, hors du feu, 6 gr. de gélatine trempée à l'eau froide et fondue au bain-marie avec très peu d'eau. Aussitôt, on y mélange pendant que l'appareil de semoule est encore bouillant, 4 blancs d'œufs en neige et on verse dans un moule mouillé. On enterre dans la glace cet entremets qui ne subit aucune autre cuisson et on démoule et sert avec sauce groseille et décor de fruits confits si l'on veut.

Riz à l'Impératrice. — 100 gr. de riz Caroline, 100 gr. de sucre, 125 gr. de fruits confits, 6 gr. de gélatine, 4 jaunes d'œufs, un 1/2 litre de lait, 1/4 de litre de crème fouettée, vanille.

Blanchir le riz à l'eau 2 minutes, l'égoutter et le cuire avec 3 décis de

lait et une demi-gousse de vanille. Apprêter une crème anglaise avec 4 jaunes d'œufs délayés avec le sucre, la vanille et les 2 décis de lait restant, quand la crème est liée, ajouter hors du feu, la gélatine trempée, et passer le tout au chinois, ajouter le riz lorsqu'il est bien cuit, refroidir le tout ensemble jusqu'à coagulation. A ce moment, mélanger la crème fouettée et les fruits confits coupés en très petits dés (macérés au kirsch).

Verser cet appareil dans un moule à douille avec décors, et laisser prendre à la glace; si celle-ci fait défaut, mettre 2 gr. de gélatine en plus. Démouler sur plat bien froid et entourer d'une bonne gelée de groseille, délayée avec du kirsch et bien lissée.

Mont blanc aux marrons. — Cuire 500 gr. de marrons comme il est dit au chapitre marrons (voir légumes), mais de préférence les cuire au lait vanillé. Les passer au tamis fin puis sucrer cette purée avec 3 cuillères de miel qui lui donnera du corps, ou avec un sirop assez épais fait avec 100 gr. de sucre et une petite tasse à café d'eau. La purée doit être moelleuse ni sèche, ni trop liquide. La disposer en couronne sur un plat rond et remplir le milieu avec un monticule de crème Chantilly.

Turban d'Agen. — Cuire 125 gr. de riz au lait vanillé, ajouter 100 gr. de sucre, et 10 gr. de gélatine fondue à part. Quand l'appareil commence à refroidir, mélanger 1/4 de litre de crème fouettée, verser cette composition dans un moule à couronne, faire prendre sur glace, démouler sur un plat rond et garnir le vide du milieu avec une compote de pruneaux au vin rouge liée avec quelques cuillerées de marmelade d'abricots et bien froide.

Mousseline aux framboises. — Passer au tamis de crin 500 gr. de framboises, mélanger 200 gr. de sucre glace et laisser fondre. Ajouter un demi-jus de citron et 5 feuilles de gélatine fondue. Avant de laisser prendre en gelée, mélanger 250 gr. de crème fouettée.

Verser en coupe ou en saladier, tenir sur la glace et servir avec quelques belles fraises dessus et des biscuits cuiller coupés en deux autour.

Nota. — Avoir soin de ne jamais passer les fruits autrement que dans un tamis de crins, le tamis métallique ferait noircir ou violacer les fruits par oxydation.

Purée de bananes. — Peler des bananes bien mûres, les écraser et les mêler avec du sucre. Les passer au tamis et les servir avec des petits biscuits.

Salade d'oranges et de bananes. — Couper en tranches 8 oranges, 6-8 bananes, les saupoudrer de 200 gr. de sucre en poudre. Les arroser d'un peu de maraschino et de vin blanc et laisser reposer 1 heure au froid. Servir dans des coupes à champagne avec des biscuits.

Macédoine de fruits à la gelée. — Fraises, framboises, groseilles rouges et blanches, un peu de cassis, cerises, pêches, abricots, amandes fraîches épluchées, etc..., tous ces fruits (très mûrs pour qu'il ne soit pas utile de les faire cuire), peuvent entrer dans la Macédoine. On les réunit dans un beau saladier de cristal ou une timbale en argent (les gros fruits étant pelés et coupés en

quartiers). On verse dessus une gelée froide soit au kirsch ou au marasquin ou au champagne, mais collée avec moitié moins de gélatine. On tient sur glace jusqu'au dernier moment et on dresse le récipient sur serviette. (Voir illustration, page 137.)

Fraises à la Cardinal (6 personnes). — On fait rafraîchir sur glace 500 gr. de grosses fraises bien fermes et bien saines, puis on passe au tamis 250 gr. de framboises, on ajoute à cette purée 150 gr. de sucre glace, une cuillerée à café de jus de citron et on laisse fondre le sucre à froid en tenant cette purée sur glace.

On dresse les fraises en coupe ou timbale bien glacée, on les nappe avec la sauce aux framboises et on sème dessus des amandes fraîches effilées.

Fraises Margot. — On apprête un Bavarois aux fraises avec très peu de gélatine, on le verse dans une timbale ou une coupe de cristal assez large que l'on tient dans la glace pilée, quand le Bavarois est pris, on range dessus de grosses fraises et entre chacune on pousse à la poche avec une douille cannelée un point de crème Chantilly. Semer sur le tout quelques pistaches effilées.

Fraises à la Singapour. — On fait macérer ensemble avec sucre et kirsch, 500 gr. de fraises des bois et 250 gr. d'ananas frais coupé en petits dés. On tient le tout sur la glace, puis on apprête un riz à l'Impératrice qu'on dresse dans un moule à bordure. Démouler sur un plat rond bien froid et poser les fraises et l'ananas au milieu, puis, avec le sirop de la macération, lié avec de la purée d'abricots frais, on arrose le tout.

Fraises à la Chantilly. — Préparer une bonne crème Chantilly aussi ferme que possible, la sucrer et vaniller au dernier moment, puis avec une poche et une douille cannelée, on dresse cette crème en couronne sur plat rond et on garnit le centre de belles fraises bien saines tenues sur glace et poudrées de sucre vanillé. Tout autre dressage peut convenir, où sont alliées crème et fraises.

Meringues Fraisalia. — Remplir les meringues d'un salpicon de fraises des bois macérées au kirsch et recouvrir de Chantilly. (Voir illustration, page 155.)

Pêches à la Cardinal. — On procède exactement comme pour les fraises du même nom, mais avec cette différence que les pêches sont pochées d'avance au sirop vanillé, soit entières, soit par moitiés, et refroidies sur glace.

Poires à la Floretta. — Cuire 60 gr. de semoule dans 1/4 de litre de lait, ajouter 80 gr. de sucre assez vanillé, 6 gr. de gélatine fondue au bain-marie, et on laisse refroidir. Lorsque l'appareil commence à prendre, mélanger 1/4 de litre de crème fouettée, et le verser dans un moule à bordure mouillé, laisser prendre sur glace.

Démouler sur un plat rond, garnir le milieu de la bordure avec une compote de poires coupées en quartiers et cuites dans un sirop composé avec du vin de Bordeaux rouge et du sucre, aromatisé avec un peu de cannelle. Les poires doivent être bien glacées quand on les dresse, on les nappe avec la cuisson bien réduite et liée d'un peu de gelée de groseilles, on en coule également

un cordon autour de la bordure que l'on décore avec des demi-pistaches. (Voir illustration, page 137.)

Poires à la Cardinal. — On traite les poires exactement comme il est dit pour les pêches du même nom, ou les fraises.

Quelques desserts de fruits très simples

Mousse aux fraises. — 1 livre de fraises, 4 blancs d'œufs, 150 gr. de sucre en poudre, 1/2 litre de crème fouettée. Passer les fraises au tamis et les mélanger soigneusement avec les blancs d'œufs battus en neige et le sucre. Dresser dans une coupe en verre et garnir avec de la crème fouettée et des fraises. Ou bien : passer des fraises au tamis et les mélanger avec du sucre et de la crème fouettée. Dresser dans une coupe en verre et décorer.

Crème de Maïzena. — 1 litre de lait, 6 cuillerées à café de maïzena, 6 cuillerées à café de sucre, 2-3 œufs, de la vanille. Mettre le lait avec le sucre et la vanille sur le feu, puis laisser cuire. Délayer le maïzena dans un peu de lait froid, verser alors dans le lait et cuire environ 5 minutes, ayant soin de bien remuer. Retirer ensuite la casserole du feu. Ajouter les jaunes d'œufs battus et remettre sur le feu jusqu'à l'ébullition. Refroidir ensuite la crème et lorsqu'elle est tiède, y ajouter les blancs battus en neige, ainsi que des fruits de saison émincés et macérés au kirsch.

Crème Mousseuse. — Ajouter à la moitié d'une crème cuite et refroidie, un 1/2 litre de crème fouettée, et servir entourée de fruits de saison cuits ou crus.

Sauce aux framboises pour entremets. — 500 gr. de framboises, 200 à 250 gr. de sucre en poudre, 1/2 tasse de crème. Passer au tamis les framboises crues, les mélanger avec le sucre et remuer pendant 8-10 minutes et y ajouter la crème à moitié fouettée. On peut servir cette composition comme crème dans une coupe ou avec des biscuits.

Sauce Melba (purée de framboises). — On emploie la purée de framboises fraîche et sucrée pour du riz aux fruits ou à la crème, des crèmes glacées ou des entremets. On la sert aussi très volontiers avec de la glace vanillée (dans des coupes). Voir pêches Melba.

Fruits rafraîchis au champagne. — On prépare une Macédoine de fruits comme ci-dessus, que l'on dresse de la même manière, mais au lieu de les baigner de gelée, on les recouvre avec un sirop froid pesant 32 degrés, on y ajoute un grand verre de champagne sec ou autre liqueur et on tient bien enfoui dans la glace non salée, pendant 2 heures. Servir en coupe bien glacée. (Même illustration, page 137.)

Melon glacé à l'Orientale. — Prendre un beau cantaloup bien mûr. Faire une ouverture sur le dessus en coupant avec le couteau à quelques centimètres de la queue et, par cette ouverture, vider l'eau et les graines puis, avec une

cuillère d'argent, on sort la chair du melon en morceaux le mieux possible sans abîmer l'écorce. On met cette chair dans une terrine, et on ajoute une égale quantité d'ananas frais coupé en gros dés, une 1/2 douzaine de bananes coupées en tranches épaisses. Reverser le tout dans le melon, ajouter deux poignées de sucre et un déci de kirsch, remettre le dessus du melon et mastiquer la jointure avec un peu de beurre, puis on tient le melon 2 heures dans la glace. On dresse sur serviette après avoir ôté le beurre.

Melon en surprise. — Procéder de même mais laisser la chair autour et remplir seulement le melon avec des fraises liées d'une purée de framboises et sucrées. Tenir au frais un couple d'heures et verser un peu de kirsch en servant.

Turban aux fraises. — Dans le centre d'un savarin au kirsch, dresser des fraises bien parfumées et les recouvrir d'un dôme de crème Chantilly, sur lequel on pique des petites fraises des bois.

Arroser au moment de servir avec une purée de framboises sucrée et bien glacée.

Fruits à la crème vanillée. — Fraises ou framboises, petits macarons, crème à la vanille. Couvrir le fond d'un compotier, avec les fruits sucrés, placer dessus les macarons, encore des fruits et recouvrir avec la crème à la vanille chaude. Après refroidissement, décorer avec de beaux fruits et servir.

Framboises à la crème aigre. — Mélanger de la crème avec du lait caillé, mais égoutté. Fouetter pendant une dizaine de minutes, jusqu'à consistance et verser le mélange sur des framboises (ou autres baies) sucrées. Parsemer la surface avec des noisettes hachées ou râpées.

Les compotes de fruits

Les fruits pour compotes ne doivent pas être trop mûrs, ils seront pochés par moitiés ou par quartiers, suivant leur nature et leur grosseur, dans un sirop assez sucré et vanillé. Certains fruits comme la poire, la cerise ou les pruneaux peuvent être cuits dans un sirop composé de vin rouge et de sucre et parfumé à la cannelle au lieu de vanille.

Le sirop de cuisson doit être ensuite réduit et, dans certains cas, lié avec soit de la marmelade d'abricots ou un peu de fécule, mais, en principe, le jus réduit est le seul accompagnement des compotes.

Nous insistons surtout sur la plus grande consommation possible des fruits à l'état cru, lorsque la saison le permet.

LA PATISSERIE

Nous ne pouvons, dans ce petit livre, traiter les pâtes comme brioches, feuilletés, babas, savarins, etc., dont les développements nous entraîneraient trop loin. Nous ne pouvons qu'indiquer celles qui exigent le moins d'explications. Les lecteurs qui désirent le traité complet de pâtisserie et entremets peuvent le demander à la Maison d'éditions, 49, boulevard Haussmann, Comptoir Français du Livre ou aux agents.

Les pâtes

Brioche chez soi. — Délayer dans une terrine 8 gr. de levure avec une tasse à café d'eau chaude, puis faire incorporer 75 gr. de farine. Couvrir et laisser lever au chaud 3/4 d'heure. Prendre alors 200 gr. de farine sur la planche et la pétrir avec un œuf entier, une cuillerée à café de sel et une cuillerée de sucre, ajouter de l'eau pour faire une pâte mollette et la battre fortement à la main; ajouter alors 60 gr. de beurre, puis mêler doucement cette pâte avec le levain qui est dans la terrine. Laisser quelques heures au chaud, puis la battre un peu quand elle est bien levée, et la laisser au frais la nuit.

Pour cuire cette pâte, donner la forme qui convient, soit en brioche mousseline, dans un moule à timbale, soit en couronne, soit en brioche à tête qui se moule en deux parties.

Laisser lever au chaud dans les moules puis dorer à l'œuf et cuire à four chaud.

La cuisson parfaite se reconnaît en enfonçant une aiguille à tricoter au milieu, elle doit ressortir sèche.

Pâte brisée fine pour tartes. — Proportions : 250 gr. de farine, 125 gr. de beurre, 15 gr. de sucre, 2 gr. de sel, 2 décis d'eau environ.

Disposer la farine en fontaine, placer au centre le reste des ingrédients, pétrir le tout du bout des doigts délicatement et rapidement, de façon à assembler ces substances sans donner de l'élasticité à la pâte. La rouler en boule, l'envelopper dans un linge et la laisser reposer 2 heures au frais. Il est préférable de préparer cette pâte la veille, elle est ainsi plus ferme et perd pendant ce repos l'élasticité qu'une manipulation non exercée lui a fait acquérir. Or, si cette pâte est coriace à l'état cru, elle sera comme du carton une fois cuite tandis qu'un long repos la détend et l'assouplit.

Nota. — Les proportions ci-dessus donnent 2 grandes tartes pour 8 personnes chacune ou 30 tartelettes.

Pâte à pâtés, croustades et timbales. — Proportions : 250 gr. de farine, 80 gr. de beurre, 40 gr. de saindoux ou 2 cuillères à bouche d'huile d'olive, 12 gr. de sel fin, 1 jaune d'œuf, 2 décis d'eau froide.

Disposer la farine en fontaine, mettre au centre le reste des ingrédients, pétrir le tout ensemble et lorsque le mélange est presque obtenu, le parfaire

plus intimement en « fraisant » la pâte. (Pour cette opération, on écrase la pâte sur la table avec la paume de la main droite en la poussant devant soi, on renouvelle 2 fois de suite cette manipulation, ce qui permet d'avoir une pâte bien mélangée et ayant assez de corps, chose nécessaire pour une pâte dont le rôle est de supporter une lourde charge de viande ou de garniture que l'humidité ne manquerait pas de détremper rapidement). Laisser reposer quelques heures au frais.

Pâte à galette des Rois de ménage. — Proportions : 250 gr. de farine, 175 gr. de beurre, 5 gr. de sel, 1 déci 1/2 d'eau.

Mettre la farine tamisée sur le marbre et former la fontaine au milieu de laquelle on met le sel, l'eau et le beurre bien manié. Pétrir le tout ensemble, délicatement et rapidement, sans chercher à obtenir un mélange parfait. Dès que la pâte est à peu près amalgamée, la rouler en boule, l'envelopper d'un linge et la laisser reposer une bonne heure au frais. Ensuite lui donner 4 tours, comme pour la pâte feuilletée, et la laisser reposer 1/4 d'heure après le second tour. Cette pâte s'emploie à 4 tours au lieu de 6.

La pâte à choux. — Proportions : 125 gr. de farine, 100 gr. de beurre, 15 gr. de sucre, 3 gr. de sel, 1/4 de litre d'eau et 4 œufs entiers.

Mettre dans une casserole l'eau froide ou chaude, le sel, le sucre et le beurre. Placer la casserole sur le feu et lorsque cette composition bout et que le beurre est bien fondu, la retirer du feu, y verser toute la farine tamisée, en remuant avec une spatule pour mélanger et obtenir une pâte très épaisse et compacte. Remettre alors la casserole sur le feu, tourner cette pâte avec la spatule en appuyant au fond fortement. Cette opération qui a pour but de cuire la farine se poursuit jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à la spatule ni à la casserole. La retirer alors du feu et incorporer à cette pâte pendant qu'elle est toute chaude, les œufs entiers, que l'on met un par un, en la travaillant après l'addition de chaque œuf avant d'ajouter le suivant.

La pâte terminée doit être molle et coulante, mais non liquide, et se tenir bien en bloc. Il peut se faire que le nombre d'œufs soit insuffisant, en ce cas, on casse un œuf que l'on bat dans une assiette et l'on n'incorpore à la pâte que la quantité nécessaire pour l'amener au point voulu (lorsque, au contraire, la pâte est presque assez molle après qu'on a mis le 3e œuf, on n'ajoute qu'une partie du 4e). Ceci est affaire de pratique.

Pâte à choux pour les gnocchis. — La pâte à choux se fait de la même manière que ci-dessus mais avec 60 gr. de beurre seulement pour la même quantité d'eau et de farine.

On ne met pas de sucre et on ajoute poivre et muscade râpée. Quand la pâte est mouillée avec les œufs, on la termine en mélangeant 60 gr. de gruyère râpé ou 40 gr. de parmesan râpé. (Voir cuisson et finition aux entrées chaudes.)

Pâte à choux pour beignets soufflés (pets de nonnes). — Même procédé que pour la pâte à choux, avec moitié moins de beurre et moitié moins de sucre.

Pâte de Génoise fine. — 100 gr. de farine, 125 gr. de sucre, 100 gr. de beurre, 4 œufs entiers, parfum à volonté.

Mettre dans un bassin de cuivre le sucre et les œufs entiers. Placer ce bassin sur un feu très doux, puis fouetter cette pâte jusqu'à ce qu'elle double, au moins, de volume et soit légèrement chaude. La retirer alors du feu, et continuer de la battre pour la refroidir. Mélanger alors, avec une spatule, la farine tamisée, puis le beurre fondu (il faut éviter que le beurre chauffe trop, car il se mélangerait difficilement et n'aurait plus le même bon goût). Pour conserver la légèreté à la Génoise, le mélange doit se faire délicatement. Aussitôt le mélange fait, cesser de tourner la pâte pour en éviter l'alourdissement dont l'effet le plus déplorable est de donner à la cuisson cette teinte verdâtre qui fait le désespoir des personnes inexpérimentées. (Voir figure 10 page 25.)

Pâte à biscuit fin au beurre. — 125 gr. de sucre, 100 gr. de farine, 75 gr. de beurre, 4 œufs.

Mettre le sucre dans une terrine avec 4 jaunes d'œufs. Travailler jusqu'à ce que la pâte devienne bien mousseuse et blanchâtre. Ajouter alors la farine tamisée mélangée délicatement en même temps que les 4 blancs d'œufs en neige très fermes. Aussitôt ceux-ci incorporés, mettre le beurre fondu. Pour le mélange, observer les mêmes précautions que pour la Génoise que ce biscuit peut remplacer dans bien des cas. (Voir figure 8 page 24.)

Pâte à biscuits de Savoie. — 250 gr. de sucre semoule, 100 gr. de farine, 100 gr. de fécule, 7 jaunes, 7 blancs d'œufs, de la vanille.

Même façon de travailler que les biscuits au beurre. Verser ensemble farine et fécule et mélanger délicatement les blancs très fermes. Cuisson très délicate.

Nota. — On confond souvent sous le nom de Biscuit de Savoie, la Génoise, le biscuit ordinaire, etc... Nous avons donné ci-dessus la vraie recette.

Biscuit roulé. — Proportions : 75 gr. de sucre, 75 gr. de farine, 25 gr. de beurre, 3 œufs entiers, 1 jaune d'œuf (pour 10 personnes).

Mettre dans une terrine le sucre et les 4 jaunes d'œufs. Faire blanchir le tout avec une spatule, puis mélanger la farine en même temps que les 3 blancs d'œufs en neige fermes. Terminer en mélangeant le beurre fondu que l'on supprime dans certains cas.

Étaler cette pâte sur une feuille de papier beurrée et posée sur une tôle. Répandre la pâte très régulièrement (1 cm. 1/2 d'épaisseur), pour qu'il ne se trouve pas des parties plus minces qui se dessécheraient à la cuisson. Cuire dans un four bien chaud 7 à 8 minutes, puis retourner la tôle sur le marbre et laisser refroidir le biscuit dessous, ce qui le laisse moelleux.

Ce biscuit sert à la confection de plusieurs sortes de gâteaux ou d'entremets. On peut aussi le servir coupé en tranches, après l'avoir fourré de différentes crèmes ou confitures et roulé sur lui-même. Il sert aussi pour faire la Bûche de Noël. (Voir figure 9 page 25.)

Pâte à crêpes ordinaires. — 125 gr. de farine, 25 gr. de sucre vanillé, 30 gr. de beurre fondu, une pincée de sel fin, 2 œufs entiers, 1 verre de lait froid, cognac ou rhum pour aromatiser (pour 12 crêpes).

Mettre dans une terrine la farine tamisée, casser au milieu les œufs, ajouter le sel, le sucre et le lait froid, tout ensemble, puis avec un fouet, délayer le tout,

de façon à obtenir une pâte très lisse et très claire en ajoutant du lait froid si c'est utile. Incorporer ensuite le beurre fondu (si la pâte formait des grumeaux, la passer à la passoire avant de mélanger le beurre). Faire la pâte 2 ou 3 heures à l'avance.

Nota. — Ne pas sucrer davantage la pâte à crêpes parce qu'alors elle colore trop vite à la poêle (le sucre faisant toujours colorer les pâtes auxquelles il est incorporé). En outre les crêpes étant toujours servies poudrées de sucre ou tartinées de confiture elles seront donc suffisamment sucrées.

On peut remplacer une partie du lait par de la crème douce et supprimer le beurre dans ce cas. N'employer que du beurre cuit, épuré et décanté, et ne graisser que faiblement la poêle.

Pâte à crêpes fine. — 250 gr. de farine, 2 œufs entiers, 3 jaunes, 40 gr. de sucre semoule, 1/2 cuillère à café de sel fin, 60 gr. de beurre fondu, 1/2 litre de lait froid, 2 blancs en neige, rhum, cognac, fleur d'oranger, etc., suivant le goût.

Faire la pâte comme il est dit ci-dessus. Ajouter les blancs en neige en dernier.

Crêpes de sarrazin. — Faire la pâte comme il est dit pour les crêpes, mais avec de la farine de sarrasin, la délayer avec moitié lait et moitié eau et les faire un peu plus épaisses que les ordinaires. On peut les tartiner, soit de beurre salé; soit de miel ou de confitures ou aussi de lait caillé.

Pâte à frire. — Proportions : 200 gr. de farine, 5 gr. de sel, 2 cuillères à bouche d'huile d'olive, 3 décis d'eau tiède, 2 blancs d'œufs, 5 gr. de levure.

Faire d'abord chauffer une terrine dans laquelle on met la farine tamisée. Faire un trou au centre, dans lequel on verse l'huile, le sel et l'eau tiède, dans laquelle on fait dissoudre la levure, délayer vivement le tout avec la main, de façon à obtenir une pâte très claire pouvant tout juste napper les doigts (la quantité de 3 décis d'eau est donc variable, suivant la qualité de la farine). Faire la détrempe de cette pâte sans lui donner aucune élasticité, pour obtenir ce résultat, le meilleur moyen est de mettre à peu près, dès le début, la quantité d'eau nécessaire, pour que la pâte soit presque à point et, dès qu'elle est délayée, ne plus la travailler, mais bien la ramasser au fond de la terrine que l'on couvre d'une assiette et que l'on met dans un endroit assez chaud pendant 3 ou 4 heures pour provoquer la fermentation de la pâte. Au moment de l'employer, ajouter délicatement 2 blancs d'œufs en neige très fermes.

Pâte à meringue (Meringue suisse). — 4 blancs d'œufs, 250 gr. de sucre en poudre, de la vanille.

Mettre les blancs dans le bassin de cuivre affecté à cet usage et les battre en neige très ferme avec un fouet. Puis, mélanger avec une spatule le sucre en poudre et un peu de vanille. Pour mélanger, on verse le sucre en pluie d'une main tout en mêlant à la spatule de l'autre, pas trop brutalement ni plus longuement qu'il est nécessaire. Un mélange trop prolongé a l'inconvénient de ramollir la pâte. Le principe essentiel de réussite est la fermeté des blancs d'œufs.

Nota. — Cette meringue sert à la confection des coquilles que l'on remplit de crème Chantilly, etc...

Pâte à meringue (Meringue cuite). — 4 blancs d'œufs, 250 gr. de sucre glace vanillé.

Mettre ensemble dans le bassin les blancs d'œufs et le sucre glace ou en poudre et fouetter le tout sur un feu très doux (comme pour la Génoise), juqu'à ce que la pâte devienne assez ferme pour ne pas s'étaler. Elle doit être assez chaude mais pas au point de provoquer la cuisson des blancs d'œufs. La faire cuire au four à température d'étuve bien chaude.

Nota. — Sert à la composition des fours légers : rochers, champignons imités, etc...

Pâte à gaufres ordinaires. — 250 gr. de farine, 150 gr. de sucre vanillé, 3 œufs, 100 gr. de beurre fondu, un 1/2 litre de lait froid, sel fin.

Mettre tout ensemble en terrine, sauf le beurre. Délayer au fouet pour que la pâte soit lisse et ressemble à une pâte à crêpes. Ajouter le beurre fondu et cuire en gaufrier bien chaud et graissé. Saupoudrer de sucre en servant.

Gaufres bruxelloises. — 250 gr. de farine tamisée, 60 gr. de beurre, 40 gr. de sucre, 8 gr. de levure, 2 œufs, sel et lait pour délayer.

Faire dissoudre la levure avec un peu de lait tiède, la verser au milieu de la farine, ajouter œufs, sucre, sel et le complément de lait nécessaire. Terminer avec le beurre fondu et tenir 2 heures à chaleur douce pour laisser lever la pâte du double avant de faire les gaufres.

Crême à fourrer les gaufres. — Écraser à la main sur le marbre 200 gr. de fondant, 200 gr. de cocose et 100 gr. de sucre glace bien vanillé. Le beurre peut remplacer la cocose si les gaufres se consomment de suite.

Les crèmes

Crème pâtissière. — Proportions : 200 gr. de sucre, 75 gr. de farine tamisée, 4 jaunes d'œufs, un 1/2 litre de lait vanillé.

Blanchir dans une casserole les jaunes et le sucre avec un petit fouet. Quand cet appareil est blanchi ajouter la farine tamisée. Délayer alors le tout avec le lait bouillant dans lequel on a fait infuser la vanille. Cuire la crème en la tournant avec le fouet jusqu'à ce qu'elle ait jeté quelques bouillons. Cette crème devant être épaissie par la farine, doit bouillir pour que celle-ci produise son effet. Il n'y a aucun danger de la voir « tourner ».

Crème à Saint-Honoré et choux à la crème. — Crème pâtissière dans laquelle on ajoute, quand elle est bouillante, le double de blancs d'œufs en neige de la quantité de jaunes qui a servi à faire la crème, soit 6 blancs en neige pour 3 jaunes dans la crème pâtissière.

Crème Bourdaloue. — Proportions : 125 gr. de sucre, 45 gr. de crème de riz, un œuf entier et 2 jaunes, 40 gr. de beurre fin, 1/4 de litre de lait, un verre à liqueur de kirsch, de la vanille.

Délayer le sucre avec l'œuf entier et les jaunes. Ajouter la farine et le lait bouillant et vanillé. Cuire comme la crème pâtissière. Quand elle a bouilli 2 minutes lui ajouter, hors du feu, le kirsch et le beurre.

Nota. — Cette crème remplace parfois la crème pâtissière.

La crème fouettée. — Faire rafraîchir sur glace 1/4 de litre de crème douce dite Fleurette, mélangée avec la moitié de son volume de crème épaisse dite crème double. Quand cette crème est restée une heure en pleine glace, on la fouette jusqu'à ce qu'elle soit devenue bien mousseuse et ferme, on l'égoutte alors sur un tamis de soie ou de crins. Il faut veiller à ne pas la fouetter trop longtemps, car la crème tournerait en beurre.

La crème fouettée (2e formule). — Mettre sur glace pilée pendant 15 minutes environ 1/4 de litre de crème épaisse très fraîche dite crème double et un déci et demi de lait frais non bouilli, puis fouetter comme ci-dessus sur la glace.

La crème Chantilly. — La crème Chantilly est la crème fouettée ci-dessus, dans laquelle on mélange 60 à 80 gr. de sucre en poudre bien vanillé. Cette crème sert pour garnir les meringues, les vacherins, les mille-feuilles et quantité de gâteaux et d'entremets. On peut aussi parfumer la crème avec essence de café ou de fruits, alcools et liqueurs fines.

Crème au beurre Mousseline au sirop. — Proportions : 100 gr. de sucre en morceaux, 1 déci d'eau, 5 jaunes d'œufs, 250 gr. de beurre fin, de la vanille.

Faire cuire le sucre avec l'eau, en mettant la vanille (ou l'essence de café si l'on fait une crème au café, etc.), jusqu'au filet. Le verser alors lentement sur les jaunes d'œufs placés dans une terrine tout en tournant avec un petit fouet. Quand le sirop est mélangé, fouetter l'appareil jusqu'à ce qu'il soit tout à fait refroidi. Il est alors très mousseux et léger. Faire ramollir légèrement le beurre dans une terrine, puis le travailler avec un fouet pour le lisser. Incorporer la crème peu à peu. Le sucre est dit au filet quand il fait un fil d'un doigt à l'autre.

Si toutefois la crème tournait, cela indiquerait qu'il y a trop de sirop. Il n'y a, dans ce cas, rien d'autre à faire que d'ajouter un peu de beurre fondu. La crème peut aussi présenter un aspect granuleux et tourner quand elle est trop froide, l'hiver par exemple. Dans ce cas il suffit de passer la crème au four une minute et de donner un coup de fouet. Si malgré cela elle reste tournée, ajouter du beurre fondu froid.

Cette crème se parfume suivant le cas avec essence de café, vanille, chocolat ou liqueurs.

Crème Sambayon. — Le Sambayon ou Sabayon est plutôt une sauce qu'une crème, qui sert à accompagner les pouddings de toutes sortes et on le sert chaud.

On met dans une casserole 4 jaunes d'œufs et 150 gr. de sucre que l'on travaille fortement ensemble avec un petit fouet, puis, quand l'appareil est blanchi, on le délaie avec un verre ordinaire de vin blanc; on place la casserole au bain-marie et on prend cette crème en faisant rouler vigoureusement le fouet entre les deux mains jusqu'à ce qu'elle soit devenue très mousseuse et jusqu'au premier bouillon de l'eau du bain-marie. A ce moment on y ajoute un parfum, et on sert aussitôt pendant que cette crème est mousseuse, car cette mousse est très vite retombée.

Si on est obligé de faire le Sambayon un peu d'avance, il vaut mieux ajouter une pincée de fécule avec le sucre, la crème se maintiendra mieux.

On peut aussi faire le Sambayon au Porto, Madère, Frontignan, Champagne, etc.

LES GROS GATEAUX

Galette des Rois de ménage. — Avec de la pâte, indiquée page 148, on forme, sans trop la manipuler, une boule ronde que l'on étend au rouleau en tous sens de façon à lui conserver une forme bien ronde et une épaisseur d'un centimètre et demi environ. Pour introduire la fève, on fait une encoche dans un endroit de la pâte près du bord et du côté qui sera le dessous; on y introduit alors dedans une fève ou un baigneur que l'on enferme bien dans la pâte, puis, avec le coûteau incliné, on fait des petites coupures très légères, tout autour dans l'épaisseur de la galette et on la retourne sur la tôle à pâtiserie. On dore et raie le dessus que l'on pique et on la cuit à four bien chaud pendant 20 à 25 minutes.

Nota. — On peut également, avec des débris de pâte feuilletée, faire une galette que l'on roule en boule et manipule un instant pour qu'elle ne soit pas trop feuilletée.

Tarte aux pommes à l'Anglaise. — Foncer un cercle en pâte brisée, le garnir jusqu'à moitié avec de la marmelade de pommes sucrée, vanillée et surtout bien refroidie. Étendre régulièrement cette marmelade sur laquelle il faut ranger pour la recouvrir entièrement des petites tranches de pommes crues taillées très minces en demi-lunes et chevalées les unes sur les autres. Cuire à four assez chaud 20 à 25 minutes, puis enduire le dessus avec une légère couche de marmelade d'abricots diluée avec un peu d'eau ou encore la poudrer aussitôt sortie du four, avec une forte couche de sucre en poudre fortement vanillé.

Tarte aux pommes grillées. — Foncer un cercle sans faire de crête (couper la pâte au ras du moule). Remplir entièrement avec de la marmelade de pommes froide et appliquer dessus de manière à la recouvrir complètement, des petites bandelettes de pâte brisée, taillées comme des nouilles. Poser ces bandes sur la tarte à un demi-centimètre de distance les unes des autres et appuyer de chaque côté avec les deux pouces pour couper ce qui dépasse du cercle. Lorsque l'on a recouvert la tarte d'une première rangée de ces bandes, les mouiller et appliquer une seconde rangée placée en biais par rapport à la première. Dorer le dessus, dans le sens des bandes pour ne pas les déplacer, et cuire à four chaud 20 à 25 minutes. Gommer le dessus avec un pinceau trempé dans la gelée de groseilles en sortant la tarte du four. Cela lui donne un beau brillant.

Tarte aux pommes meringuée. — Garnir exactement comme la tarte grillée, mais sans mettre de bande dessus. Cuire de même. Lorsqu'elle est cuite étaler

dessus une bonne couche de meringue suisse, bien la lisser dessus et autour, puis avec de la meringue placée dans un cornet de papier décorer le dessus selon sa fantaisie. Poudrer de sucre glace et remettre au four quelques minutes (four très doux), pour faire pocher et croûter cette meringue. Garnir le décor de confiture, groseilles et abricots. (Voir illustration, page 119.)

Tarte ou flan américain. — Pas besoin de moule ni de cercle. Étendre la pâte en carré assez épais, bien la régulariser, relever tout le tour pour former un assez gros bourrelet de la grosseur de l'index. Le pincer avec le pince-pâte, piquer le fond et garnir avec de minces lames de pommes placées par rangées et chevalées les unes sur les autres. Cuire à four chaud et abricoter en sortant du four.

On peut mettre aussi une légère couche de marmelade de pommes au fond sous les tranches.

Tarte aux cerises. — Après avoir procédé comme pour la tarte à l'Anglaise, piquer le fond et y répandre un peu de sucre en poudre. Garnir la tarte avec des cerises, aigres de préférence, énoyautées. Bien les serrer. (On aura soin de placer en dessous le trou par lequel le noyau est sorti.) Cuire à four chaud et saupoudrer de sucre vanillé ou napper de gelée de groseilles.

On procède de même avec des cerises en conserve.

Tarte aux abricots. — Mêmes proportions et même procédé que ci-dessus. Garnir la tarte de moitiés d'abricots légèrement aplaties, chevalées les unes sur les autres. Cuire à four chaud et napper de marmelade d'abricots.

Tarte aux prunes reines-Claude. — Même procédé que pour la tarte aux abricots. Toutes les tartes aux prunes se font de même. Toutefois si les prunes sont petites on les laisse entières. Suivant leur couleur on les nappe une fois cuites de gelée de groseilles ou d'abricots.

Tarte aux fraises. — Foncer un cercle avec de la pâte brisée ou de la pâte sucrée. Piquer le fond et garnir la tarte avec une feuille de papier de soie d'abord; puis la remplir soit avec du riz, des lentilles ou des pois cassés, de façon à ce qu'elle ne se déforme pas à la cuisson. Cuire la pâte à four bien chaud 20 minutes environ, la vider et quand elle est froide ranger dedans les fraises. Napper avec de la gelée de groseilles diluée dans un peu d'eau.

Nota. — Ne jamais garnir trop longtemps d'avance la tarte aux fraises, la pâte se détremperait.

Généralement toutes les tartes se cuisent pâte et fruits ensemble, même si ce sont des fruits de conserve. La tarte aux fraises fait exception à cette règle ainsi que les tartes aux pêches à la Napolitaine.

Tarte à la rhubarbe. — Dans la tarte foncée comme de coutume, ranger côte à côte des morceaux de côtes de rhubarbe bien épluchés, de 2 cm. d'épaisseur; cette rhubarbe doit avoir macéré une heure avec une bonne proportion de sucre en poudre, bien l'égoutter avant de garnir la tarte, cuire à four bien chaud et enduire de marmelade d'abricots ensuite.

Flan au lait. — On fonce en pâte brisée un cercle à tarte comme pour la tarte aux cerises, on le pique au fond et on le remplit avec un appareil composé



Fig. 45. — Poires glacées à l'Impériale (voir page 134).

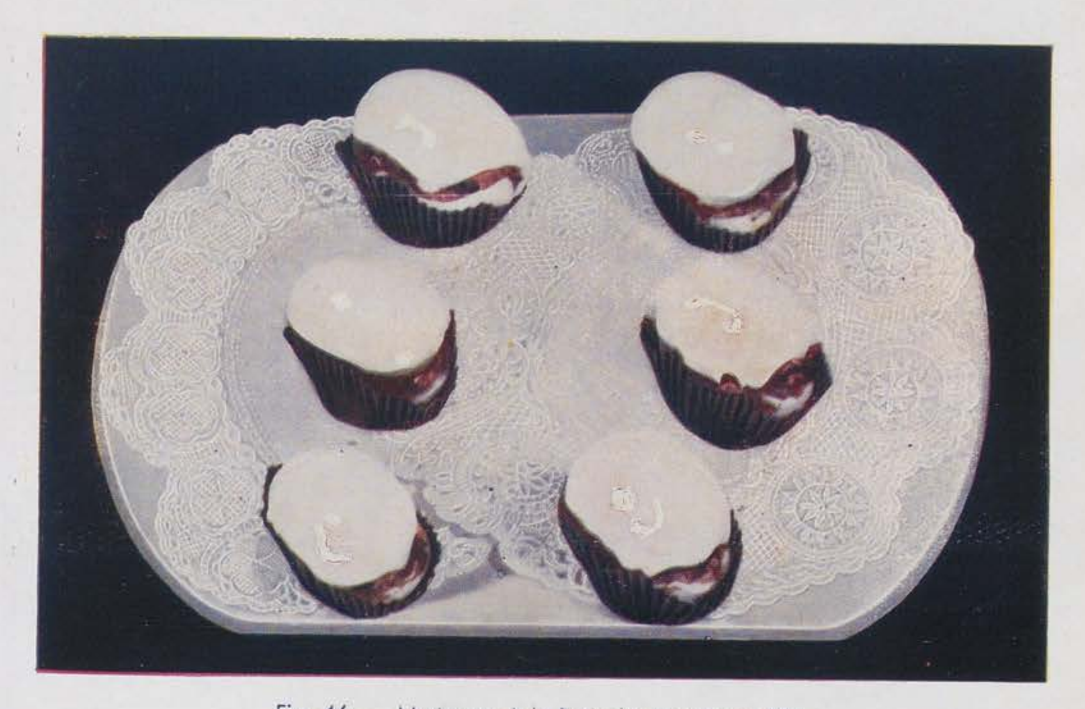


Fig. 46. — Meringues à la Fraisalia (voir page 143).

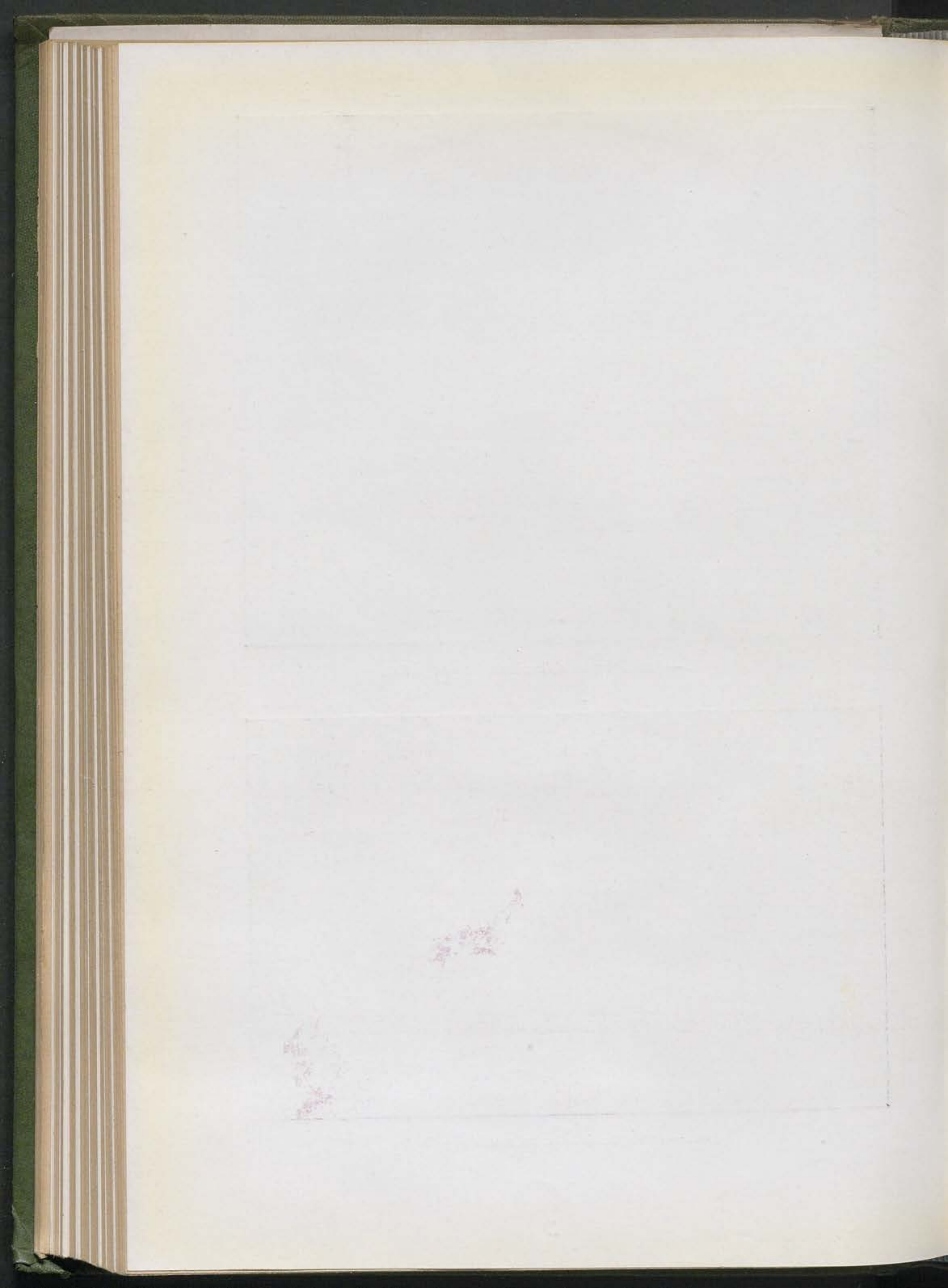
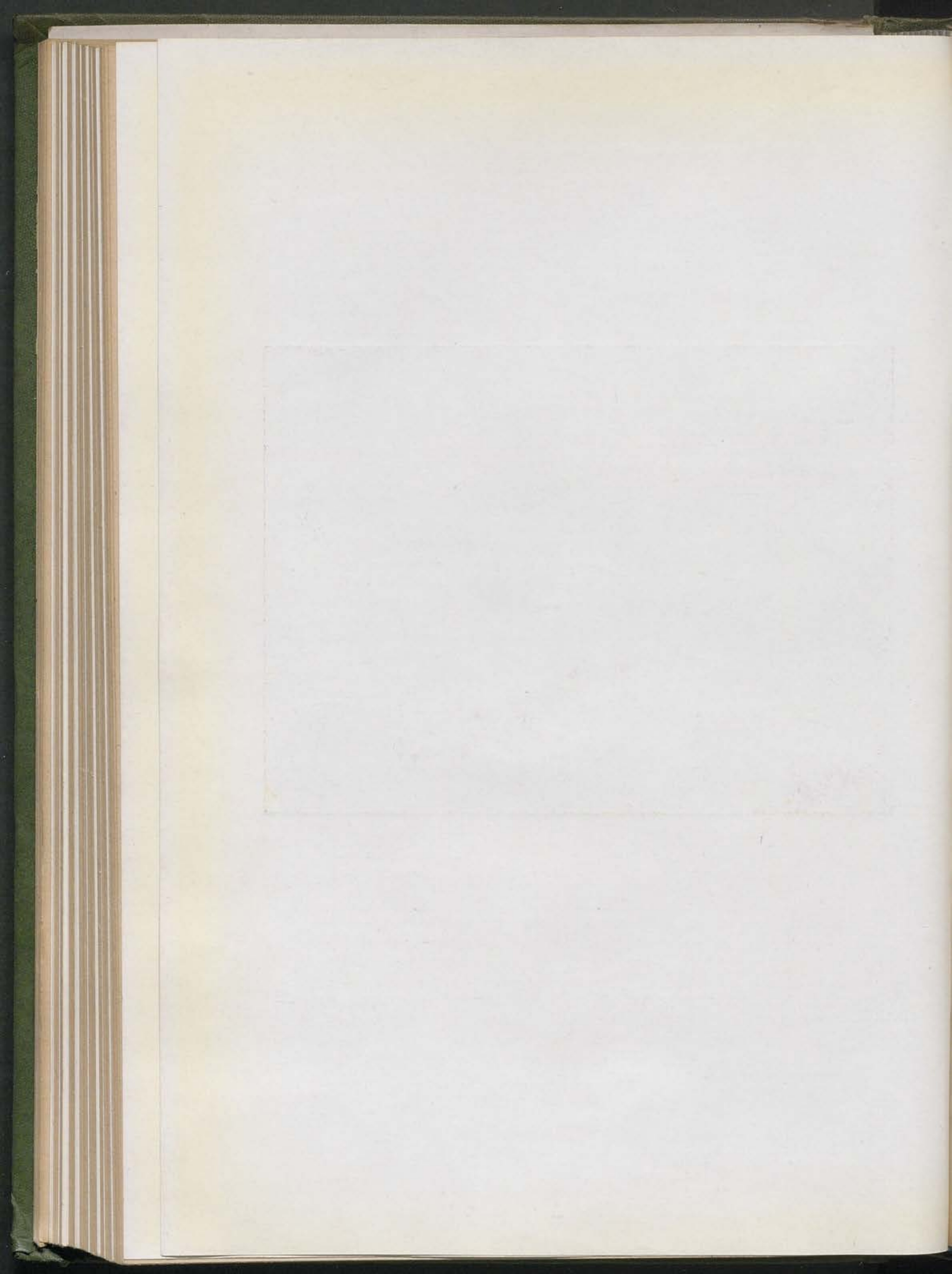




Fig. 47. — Caprice d'Arlette.
L'assiette Martiniquaise (voir page 169).

L'assiette Tentation.
La Créole neigeuse (voir page 169).



de 4 jaunes d'œufs battus avec 100 gr. de sucre vanillé et sur lesquels on verse 3 décis de lait froid. On passe l'appareil au chinois pour en éliminer les germes de blanc d'œuf et on y ajoute 2 cuillerées à soupe de beurre fondu. Remplir la tarte un peu plus qu'aux 3/4, la mettre au four avec précaution pour ne pas faire couler le liquide qui passerait en dessous et gênerait la cuisson. On cuit à four assez chaud pendant 25 minutes et l'on sert de préférence un peu tiède.

Flan Martiniquais. — Couper cinq bananes en rondelles et les cuire à la poële au beurre tout doucement pendant deux minutes de chaque côté, puis les ranger dans un plat creux à four, et verser dessus la crème suivante : battre 2 œufs entiers avec 80 gr. de sucre, puis y mêler 40 gr. de farine tamisée et verser sur ce mélange un petit demi-litre de lait bouillant vanillé ou rhumé suivant son goût. Les bananes étant recouvertes de cette crème, pousser le plat à four modéré pour la faire prendre et dorer dessus. Servir chaud ou froid.

Gâteau Alexandra. — Proportions : 125 gr. de sucre, 80 gr. de fécule, 20 gr. de farine, 75 gr. d'amandes, 75 gr. de beurre, 100 gr. de chocolat, 4 œufs entiers.

Mettre dans une terrine le sucre, les amandes pilées, un œuf entier et 3 jaunes et travailler le tout à la spatule très énergiquement, puis ajouter le chocolat que l'on a fait fondre avec très peu d'eau pour l'obtenir en crème, incorporer ensuite les deux sortes de farine et en même temps les 3 blancs en neige bien ferme. Terminer par le mélange du beurre fondu. Mettre cet appareil dans un moule carré beurré et fariné et le cuire à four très doux pendant 50 minutes environ. Quand ce gâteau est refroidi, le napper de marmelade d'abricots réduite et le glacer au fondant au chocolat. Ce gâteau ne comporte ni garniture, ni décor, mais n'en est pas moins exquis.

Gâteau Quatre-Quarts. — Mettre sur la balance 2 gros œufs ou 3 petits et mettre de l'autre côté successivement, sucre, farine et beurre de manière que le poids soit identique pour chacun des quatre ingrédients qui composent le gâteau.

Il existe 2 procédés : on peut faire la pâte absolument comme celle à Madeleine, elle est ainsi plus légère.

A notre avis, si l'on a un bon four pour assurer la cuisson, la seconde méthode est préférable. La voici :

Mettre le beurre dans une terrine et le faire légèrement ramollir pour le rendre en crème. Le fouetter en y ajoutant d'abord le sucre avec un peu de vanille, ensuite les œufs, un par un, et pas trop vite, puis, en dernier, la farine et une cuillère à café de levure en poudre. Cuire dans un moule beurré et fariné à four modéré pendant 35 minutes.

Chausson aux pommes. — On étend en une galette bien ronde de 5 mm. d'épaisseur, un morceau de pâte feuilletée ou simplement des rognures de feuilletage, du poids d'environ 400 gr. et dont on mouille tout le tour avec un peu d'eau; puis on en garnit le milieu avec de la pomme apprêtée d'avance, comme il est indiqué ci-dessous. On replie alors la pâte d'un côté par-dessus la garniture et on soude bien les deux bords ensemble, puis on en retrousse un peu le bord, de manière à former bourrelet et empêcher que le gâteau s'ouvre à la cuisson. On dore, raie et pique profondément ce gâteau en 4 ou 5 endroits et

on le cuit à four assez chaud pendant une petite demi-heure. On le glace au four comme le Pithiviers et on sert tiède de préférence.

Apprêt des pommes pour le chausson. — La meilleure méthode consiste à peler et émincer assez finement 500 gr. de pommes fondantes, puis, dans un sautoir, on fait chauffer fortement, gros comme un œuf du beurre auquel on ajoute les pommes que l'on fait sauter pendant quelques minutes, simplement pour les attendrir et en commencer la cuisson, on les met sur un plat, on les sucre selon le goût, on y met un peu de vanille, un peu de rhum ou de cognac, et, chose qui peut paraître étrange, un soupçon de poivre moulu, on laisse bien refroidir la pomme avant d'en garnir le chausson. Cette façon de préparer les pommes permet de garnir beaucoup plus le chausson; en effet, si la pomme est mise à cru, elle se tasse en cuisant et le chausson est creux. Pour les petits chaussons, il convient de mettre la pomme en marmelade.

Ne garnir les chaussons qu'avec de la pomme bien froide.

Gâteau Mousseline à l'orange. — Proportions : 125 gr. de sucre en poudre, 50 gr. de farine, 50 gr. de fécule de pommes de terre, 4 jaunes d'œufs, 3 blancs en neige, le zeste d'une orange.

Mettre le sucre dans une terrine avec un zeste d'orange râpé, ajouter les jaunes et travailler le tout avec une spatule jusqu'à ce que la pâte soit crémeuse et blanchâtre. Verser alors quelques gouttes de carmin pour lui donner une teinte rose. Mélanger délicatement les farines tamisées en même temps que les blancs en neige. Le mélange doit être opéré avec précaution pour ne pas ôter à ce biscuit mousseline la légèreté qui le caractérise. Le cuire à four doux dans un moule à manqué beurré et fariné en donnant 40 minutes de cuisson. Lorsqu'il est froid, le glacer avec un fondant à l'orange et décorer le dessus avec des petits carrés d'écorce d'orange confite. (Voir illustration page 119.)

Gâteau moka. — On apprête un appareil de biscuit au beurre que l'on fait cuire dans un moule rond, uni, dénommé moule à manqué. Le moule étant beurré, fariné et rempli de pâte jusqu'à un 1/2 cm. du bord, on met à cuire à four très modéré, pendant 35 à 40 minutes, puis on le démoule et on laisse refroidir. Pendant ce temps, on apprête une crème moka au beurre et, lorsque le biscuit est bien refroidi, on le partage en 2 ou 3 tranches, entre chacune desquelles on étale une petite couche de crème. On reconstitue le gâteau que l'on enduit dessus et autour avec un peu de crème pour masquer le biscuit. Sur cette crème, on applique du sucre cristallisé contre les bords du gâteau et on décore le dessus avec le reste de la crème placée dans une poche munie d'une petite douille à dents très fines. (Voir crème mousseline, page 152.)

Observation. — Ce gâteau peut servir comme type à tous les gâteaux garnis de crème au beurre. En variant les parfums, on en peut obtenir de très divers. Le décor à la poche constitue la plus grande difficulté mais, après quelques essais, en se contentant de dessins faciles : damiers, quadrillages, petits choux, etc., on arrive vite à savoir rendre un gâteau présentable. Avec 5 douilles variées, on peut faire tout ce qui est indiqué dans ce livre. Ne jamais trop remplir la poche et bien serrer le haut entre la saignée du pouce et l'index afin d'éviter que la crème (ou la pâte), ne sorte par en haut.

Il est donc inutile de répéter cette recette pour des gâteaux identiques à parfums variés.

Gâteau bûche de Noël. — Préparer un appareil de biscuit roulé. L'étaler sur une tôle garnie d'un papier beurré d'un 1/2 cm. d'épaisseur bien régulièrement. Faire cuire à four très chaud pour ne pas le laisser sécher. S'il devenait sec, le biscuit ne pourrait se rouler sans se casser. Dès qu'il est cuit (8 à 10 minutes), retourner la tôle sur le marbre et le laisser refroidir. Quand il est froid, retirer tôle et papier et le recouvrir d'une couche de crème au beurre, au café. Le rouler sur lui-même pour lui donner la forme d'un rouleau de la grosseur du poignet. Le couper alors aux deux extrémités, en biais, et masquer la coupe avec de la crème au beurre au café. Ensuite avec une crème au beurre au chocolat, placée dans une poche munie d'une douille cannelée fine, pousser des filets de crème serrés les uns contre les autres et qui imitent l'écorce. On peut aussi imiter quelques nœuds ou branches coupés en mettant de place en place 2 ou 3 morceaux de biscuit gros comme le pouce que l'on masque avec de la crème chocolat. (Voir illustration, page 121.)

Il est mieux avant de finir la bûche avec la crème chocolatée, de la placer sur une plaquette en pâte sucrée de forme et dimensions proportionnées à la bûche et cuite d'avance. Le gâteau est ainsi mieux présenté.

Génoise glacée. — Faire cuire de la pâte à Génoise dans un moule beurré et fariné. Lorsqu'elle est froide, la partager en 2 tranches. Fourrer avec une confiture quelconque ou avec une crème au beurre parfumée à volonté. Glacer avec un fondant dont le parfum et la couleur seront en rapport avec la garniture intérieure. Décorer, en dernier lieu, avec des fruits confits, amandes ou crème.

Gâteau Mascotte. — Cuire de la Génoise dans un moule rond, la fourrer d'une crème pralinée, la masquer copieusement, puis appliquer dessus et autour des amandes effilées et grillées, refroidies. Poudrer le tout fortement de sucre glace. (Voir illustration, page 119.)

Gâteau le Saint-Louis. — Ce délicieux gâteau à base de chocolat, de noix de coco et d'amandes convient l'été pour la fraîcheur qu'il donne à la bouche; on peut d'ailleurs le préparer la veille sauf pour la crème qu'il est prudent de ne faire qu'en dernier lieu.

On prépare la pâte de cette façon : piler 75 gr. d'amandes avec 125 gr. de sucre, mettre ce mélange bien fin dans une terrine avec 6 jaunes d'œufs et travailler le tout à la spatule; puis, y ajouter 40 gr. de noix de coco râpée, 50 gr. de cacao en poudre et en même temps un œuf entier. Battre alors en neige les 6 blancs d'œufs et les mélanger dans la pâte en même temps que 100 gr. de farine puis ensuite 100 gr. de beurre fondu. Le mélange étant fait délicatement, verser cette pâte de biscuit dans un grand moule rond, à manqué, beurré et fariné et faire cuire à four très modéré pendant 40 à 45 minutes. Quand le biscuit est cuit et refroidi, le partager en 3 ou 4 tranches et le fourrer avec une crème au chocolat, que l'on aura préparée d'avance en travaillant 4 jaunes d'œufs, 125 gr. de sucre, 60 gr. de farine de riz, 50 gr. de noix de coco râpée, 40 gr. de cacao et 4 décis de lait. La crème ayant bien bouilli, la faire

refroidir, fourrer le gâteau, glacer à l'abricot réduit et semer de la noix de coco râpée dessus et autour. (Voir illustration, page 119.)

Pain d'épices de ménage. — Proportions : 500 gr. de farine de seigle, 350 gr. de miel, 150 gr. de sucre, 5 gr. de sel, 2 gr. de carbonate d'ammoniaque; un verre de lait. Faire fondre le sucre dans le lait chaud, faire chauffer le miel presque jusqu'à l'ébullition. Mettre la farine dans une terrine avec un trou au milieu et y verser le miel, avec une spatule mêler la farine peu à peu dans ce miel et ensuite y verser le lait sucré; ajouter dans ce lait, 5 minutes avant, le carbonate d'ammoniaque écrasé. Puis, quand on a obtenu une pâte mollette bien travaillée, la verser sur la planche et la manier fortement à la main en lui faisant absorber 150 gr. environ de farine de froment. Laisser ensuite reposer quelques heures, puis rouler cette pâte en un gros cylindre que l'on pose sur la tôle, on l'y aplatit un peu à 3 cm. environ, on passe dessus un pinceau trempé dans du lait sucré et on cuit 50 minutes à four moyen.

Ce pain d'épices constitue un dessert très sain pour les enfants.

Le plum-cake. — Proportions : 125 gr. de beurre, 150 gr. de farine, 125 gr. de sucre, 80 gr. de raisins de Corinthe, 3 œufs, une pincée de sel, un verre à liqueur de rhum et gros comme un pois de carbonate d'ammoniaque.

Mettre dans une terrine le beurre, le faire légèrement ramollir, ajouter le sucre et travailler au fouet pour rendre mousseux. Mettre ensuite, un par un, les œufs entiers en observant de bien battre la pâte avant d'ajouter le suivant. Si la pâte a l'air d'être tournée, n'y pas prêter attention. Lorsqu'elle est bien battue, adjoindre la farine que l'on mélange à la spatule, enfin le sel et les raisins que l'on a nettoyés d'avance et fait tremper dans le rhum que l'on ajoute en même temps. L'adjonction de carbonate d'ammoniaque a pour but d'alléger le gâteau en le faisant lever à la cuisson et de rendre celle-ci plus facile. C'est là le plus difficile pour la réussite. Verser alors la pâte dans un moule à brioche mousseline beurré et garni intérieurement de papier blanc au fond et autour; ce dernier dépassant le moule de 3 ou 4 cm., est généralement dentelé.

Saisir le gâteau dans un four chaud. On provoque ainsi un rapide commencement de cuisson au fond et autour, ce qui empêche les fruits de descendre au fond du moule. Après 6 ou 8 minutes, celui-ci est assez saisi, il faut alors fendre en croix la croûte formée sur le dessus et modérer le four suffisamment pour que la cuisson puisse s'opérer sans que la coloration s'accentue. Le temps de cuisson peut être évalué à 45 minutes. Ce gâteau se garde plusieurs jours frais, mais s'il est entamé, il faut protéger la partie coupée en la recouvrant avec une feuillle de papier d'étain.

Pain de Gênes. — 150 gr. de sucre, 125 gr. de beurre, 100 gr. d'amandes, 40 gr. de farine ou fécule, 3 œufs entiers, une prise de sel, un verre à liqueur de kirsch. Piler les amandes avec la moitié du sucre. Bien travailler le beurre en crème avec le reste du sucre; ajouter à l'appareil les amandes et les œufs les uns après les autres sans cesser de travailler énergiquement. Si la masse « graine », ne pas s'en préoccuper. Mettre sel, farine et parfum désiré. Garnir un moule à pain de Gênes (plat et à grosses côtes avec papier au fond).

40 minutes de cuisson à four modéré. Se sert sans décor ni glaçage.

Gâteau aux noix. — Fondre à moitié 125 gr. de beurre dans une terrine, y mélanger 300 gr. de sucre en poudre. Travailler cet appareil pour le rendre en crème et tout en le travaillant lui incorporer 5 œufs. Ajouter 125 gr. d'amandes émondées et pilées ainsi que 125 gr. de noix émondées et réduites en poudre. Parfumer d'un petit verre de kirsch et mélanger en dernier lieu 80 gr. de farine tamisée. Verser cette pâte dans un moule rond et plat beurré, dont le fond sera garni d'une rondelle de papier. Cuire à four moyen. Laisser refroidir le gâteau avant de démouler.

Pain Normand. — Délayer en terrine à la spatule 350 gr. de farine avec deux cuillerées de sucre, une pincée de sel fin, deux œufs entiers, 100 gr. de beurre et une tasse d'eau chaude dans laquelle on aura fait dissoudre 6 à 7 gr. de levure. Bien travailler et soulever la pâte qui doit être mollette, la tenir couverte dans un endroit tiède pendant 3 heures; puis la battre de nouveau tout en lui mélangeant, plus ou moins bien, 400 ou 500 gr. de pommes reinettes fondantes, pelées et coupées en petits cubes comme les dés à jouer. Peu importe qu'elles soient ou non adhérentes à la pâte. Verser celle-ci sur tôle; l'aplatir un peu avec la main, mais lui laisser cinq à six centimètres d'épaisseur; dorer le dessus à l'œuf ou au lait sucré et cuire à four moyen 3/4 d'heure.

Le Turinois. — 500 gr. de marrons, 100 gr. de beurre fin, 100 gr. de chocolat râpé, 100 gr. de sucre vanillé.

Cuire, égoutter et passer au tamis fin les marrons et mélanger cette purée, pendant qu'elle est encore chaude avec le sucre, le beurre et le chocolat râpé. Le mélange étant intimement opéré, on verse cette purée dans un moule, carré de préférence et beurré, dont le fond sera garni d'un papier. On tasse bien la pâte dans le moule et on met au frais pendant quelques heures. On démoule quand c'est bien ferme et on coupe en tranches. Ce gâteau ne passe pas au four. Il est exquis.

Les petits gâteaux

Petits feuilletés. — Étendre une bande de pâte feuilletée large comme 2 doigts au moins et épaisse de 4 mm. Tailler la pâte en morceaux en forme de losanges, les ranger sur une plaque mouillée, dorer le dessus, sur lequel avec un couteau on pratique une petite rayure et cuire à four bien chaud. Poudrer de sucre une minute avant la cuisson complète pour caraméliser le dessus.

Couques ou langues de bœuf. — Découper avec un emporte-pièce cannelé de très petites galettes de pâte feuilletée. Étendre une poignée de sucre en poudre sur le marbre et allonger dessus les morceaux de pâte d'un coup de rouleau, ce qui leur donne une forme ovale. Les disposer sur une tôle en plaçant le côté sucré tourné dessus et cuire à four modéré 7 à 8 minutes.

Roussettes. — Faire des couques comme il est dit plus haut. Prendre un bouchon de petit bocal (de flacon d'olives ou de cornichons), sur lequel avec un petit couteau on fait un quadrillage assez profondément marqué. Imprimer

fortement le bouchon sur les couques de façon à les ajourer comme des gaufres sur toute leur surface. Les cuire à four chaud. Elles sont très vite cuites, étant très minces.

Allumettes glacées. — On étend une bande de pâte feuilletée de 10 cm. de large et 3 à 4 mm. d'épaisseur, on recouvre le dessus avec de la glace royale qu'on étale sur toute la surface de la pâte feuilletée, on régularise les côtés et on découpe en tranches de 3 à 4 cm. de large qu'on pose à mesure sur une tôle. Cuire 12 minutes à four chaud dessous et très modéré dessus, afin d'éviter la caramélisation de la glace. (Pour couper facilement la pâte sans qu'elle colle au couteau, il suffit de tremper celui-ci dans de l'eau ou de la farine à chaque fois.)

Condés. — Exactement le même procédé que pour les allumettes mais en ajoutant à la glace qui recouvre la pâte une bonne poignée d'amandes hachées finement, puis on saupoudre le dessus avec la glacière avant de découper les gâteaux.

Petits chaussons. — Couper de grandes galettes minces de rognure de feuilletage. Les garnir de crème ou marmelade, replier la pâte et bien coller les 2 bords de la pâte l'un sur l'autre. Dorer le dessus des chaussons que l'on fait cuire à four chaud 10 ou 12 minutes.

Sacristains. — On étend une bande de rognures de pâte feuilletée large comme la main et épaisse de 3 mm.

On dore à l'œuf battu et on sème par-dessus des amandes hachées assez finement et on saupoudre à la glacière. Découper en tranches de la largeur d'un petit doigt, saisir ces bandes par les deux extrémités avec les deux mains et leur imprimer une torsion de façon à leur donner la forme de tire-bouchons, les poser alors sur plaque et cuire à four bien chaud, 5 minutes suffisent.

Palmiers glacés. — Avec des débris de pâte feuilletée, on fait des palmiers de la façon suivante. On ramasse en boule délicatement ces débris, puis on donne 2 tours à la pâte en la saupoudrant fortement de sucre. On obtient alors un morceau carré que l'on étale dans les deux sens pour l'amincir tout en lui conservant sa forme, on replie un des bouts, deux fois sur lui-même et on en fait autant à l'extrémité opposée et les deux plis doivent alors se rejoindre au milieu du carré, il ne reste plus qu'à les replier l'un sur l'autre, comme si on refermait un livre ouvert. On est alors en présence d'une bande constituée par 4 épaisseurs de pâte. Couper alors cette bande en tranches de la largeur de 1 cm. et les disposer sur une tôle, la coupure posée sur la tôle et en les espaçant suffisamment pour qu'ils puissent s'étaler. On les met à four assez chaud, en les retournant, après quelques minutes, pour que le dessous ne caramélise pas, 10 à 12 minutes de cuisson suffisent.

Les cornets feuilletés à la crème. — Étendre des rognures de pâte feuilletée en bande de 20 cm. de long et de 2 mm. d'épaisseur, couper des tranches de 3 cm. de large, les prendre par en haut et les enrouler autour de moules à cornets en fer blanc légèrement mouillés, en faisant monter la pâte en spirale de la pointe vers le haut du moule et en la faisant chevaler légèrement. Poser les

cornets sur tôle, dorer le dessus à four chaud. Ils se garnissent de diverses crèmes ou même de hachis de viande ou d'œufs brouillés.

Petits Millefeuilles. — Très minces bandes de feuilleté de 10 cm. de largeur, fortement piquées, cuire à four chaud et tenir sèches. Monter 3 bandes l'une sur l'autre avec une crème Bourdaloue aux amandes, sucrer fortement celle du dessus et couper avec le couteau-scie spécial en tranches larges de 2 doigts. Que la pâte soit surtout bien séchée à la cuisson.

Mirlitons. — Moules à tartelettes un peu creux foncés avec de la pâte brisée ou des débris de pâte feuilletée. Piquer fortement. On met au fond un peu de marmelade d'abricots, puis on les remplit avec un appareil composé ainsi : 2 œufs entiers et 100 gr. de sucre en poudre, bien faire mousser, puis y ajouter 3 ou 4 macarons bien secs écrasés en poudre et un peu de vanille. Remplir les moules avec cet appareil, disposer dessus trois moitiés d'amande en forme de trèfle, saupoudrer fortement de sucre glace et cuire 1/4 d'heure à four modéré, plutôt chaud dessous.

Dans tous ces gâteaux, une pâte demi-feuilletée est suffisante (voir pâte à galette de Rois, page 148.)

Petits pains aux amandes (pâtisserie allemande). — 180 gr. de farine, 100 gr. d'amandes pilées, 100 gr. de sucre, 1/4 de livre de beurre, 1 prise de cannelle, 1 cuillerée à café de levain. Battre le beurre, ajouter les autres ingrédients et pétrir le tout à la main. Laisser reposer une heure et ensuite abaisser cette pâte à un 1/2 cm. d'épaisseur, couper des petites rondelles et les cuire à four moyen.

Rochers à la noix de coco. — Une demi-livre de noix de coco râpée, 200 gr. de sucre, 2 œufs. Mélanger les jaunes et le sucre, y ajouter les blancs battus en neige et la noix de coco. Avec une cuillère, faire des petits tas sur plaque beurrée, saupoudrer de sucre et cuire à four moyen.

Madeleines de Commercy. — 60 gr. de sucre, 60 gr. de farine, 60 gr. de beurre, 2 œufs entiers, vanille.

Mettre dans une terrine le sucre et les œufs, battre à froid jusqu'à ce que ce soit bien mousseux. Mélanger avec une cuillère en bois, d'abord la farine tamisée, puis le beurre à peine fondu et la vanille. On beurre et farine les moules à Madeleines que l'on remplit avec cette pâte et qu'on cuit à four bien chaud, une dizaine de minutes.

Gâteau de riz. — Foncer des moules ovales spéciaux dits « moules à gâteaux de riz » avec de la pâte brisée ou avec des rognures de pâte feuilletée. Faire cuire un peu de riz au lait pendant 30 minutes et lier ce riz avec 2 œufs entiers et 100 gr. de sucre pour 150 gr. de riz. Ajouter une cuillère de beurre et une pincée de raisins de Corinthe. Garnir les moules piqués au fond, avec ce riz et cuire 20 petites minutes à four chaud. Servir froid, poudré de sucre.

Baguettes flamandes. — Proportions : 125 gr. de sucre, 125 gr. de farine, 60 gr. d'amandes hachées, 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf, vanille. (Pour 18 gâteaux.)

Blanchir le sucre avec l'œuf et le jaune. Ajouter la farine et la vanille. Coucher à la poche sur plaque beurrée et farinée des bâtons de la grosseur du petit doigt et 2 fois aussi longs. Les recouvrir avec des amandes hachées et cuire à four modéré 8 minutes. Excellent pour le thé.

Succès. — 80 gr. de miel, 80 gr. de beurre, 80 gr. de noix et de la vanille en poudre (pour 12 pièces).

Piler très finement les noix et le miel ajouté peu à peu. Mélanger le beurre légèrement ramolli. Le tout doit former une pâte mollette avec laquelle on remplit en dôme des petites croustades en pâte sucrée, cuites d'avance. Glacer avec un léger fondant au café, poser un quartier de noix dessus.

Florettes. — On fonce dix moules à tartelettes assez profonds (ce sont plutôt des moules à croustades qui conviennent), avec une pâte brisée et on les garnit au fond, d'une très petite quantité de marmelade d'abricots, puis, par-dessus, on les remplit de l'appareil suivant : 2 petits blancs d'œufs en neige très ferme, dans lesquels on mélange 90 gr. de sucre en poudre vanillé et 75 gr. d'amandes en poudre, on ajoute un peu de fleur d'oranger et, après avoir garni les tartelettes, on sème dessus des amandes hachées un peu grosses. Saupoudrer de sucre glace et cuire à four modéré 15 minutes environ.

Bateaux de fraises. — On fonce avec de la pâte brisée ou de la pâte sucrée des petits moules à bateaux et on les garnit de papier d'abord et de riz cru ensuite, puis on les cuit à four chaud, on les termine alors comme les grandes tartes.

Les fourrés au miel. — Faire une pâte sucrée avec en plus 100 gr. de fruits confits hachés très fins. L'étendre au rouleau assez mince et la découper en petites galettes rondes de 5 cm. de diamètre avec un coupe-pâte uni. Cuire à four bien chaud sur tôle beurrée. Accoupler ces galettes avec un peu de miel entre deux. Poudrer de sucre vanillé.

Galettes bretonnes. — Proportions : 125 gr. de farine, 60 gr. de beurre, 80 gr. de raisins de Corinthe, 50 gr. de sucre, 1 œuf, du sel, une pincée de cannelle en poudre.

Pétrir la pâte à la main, la diviser en morceaux de la grosseur d'un œuf et les aplatir en appuyant dessus avec une boîte plate ronde. Dorer à l'œuf et rayer au couteau. Mettre au milieu de chacune une pincée de raisins de Corinthe (en plus des 80 gr. qui ont été mis dans la pâte). Cuire à four chaud. On peut mettre un autre parfum, la cannelle ne plaisant pas à tout le monde.

Galettes à l'orange. — 100 gr. d'amandes hachées, 100 gr. de sucre en poudre, 100 gr. d'oranges confites, 70 gr. de beurre, une cuillerée de farine, une cuillerée de lait, un peu de carmin.

Faire ramollir le beurre dans une terrine. Battre avec le sucre 2 ou 3 minutes, y ajouter les amandes et oranges hachées, la farine tamisée et le lait, colorer d'une goutte de carmin et disposer la pâte en petits tas, gros comme des noix, sur plaques légèrement beurrées. On les étale en tapotant dessus avec une fourchette mouillée. Four très chaud 5 à 7 minutes. Il faut attendre que les galettes soient presque froides pour les retirer de la plaque, car elles sont très fragiles.

Sablés de Trouville. — 125 gr. de farine, 100 gr. de beurre, 50 gr. d'amandes en poudre, 70 gr. de sucre, 2 jaunes d'œufs, sel et citron.

La pâte se fait deux heures d'avance, à la main. Abaisser la pâte, la découper en rondelles avec un emporte-pièce. Partager ensuite chaque rondelle en 4 parts égales de sorte que l'on obtient des triangles dont un des côtés est arrondi. Dorer ces sablés à l'œuf battu, les rayer au couteau, les cuire à four chaud 7 à 8 minutes.

Gâteaux secs à thé, sans œufs. — Pétrir 300 gr. de farine avec 60 gr. de crème épaisse, une cuillerée à soupe de sucre, une pincée de sel et un parfum, citron ou fleur d'oranger. Faire la pâte assez ferme et la laisser reposer 2 heures, puis l'étendre au rouleau, la découper avec des emporte-pièce de formes diverses; les relever sur tôle beurrée, dorer le dessus et poser un petit morceau de fruits confits, raisins secs, amandes, etc., sur chaque et cuire à four bien chaud.

Les Biarritz. — 125 gr. d'amandes pilées avec 125 gr. de sucre et 3 blancs d'œufs, vanille. Pâte très molle. Dresser sur plaque graissée et farinée en rondelles minces au moyen d'un carton évidé de 6 cm. de diamètre.

Les cuire, décoller et refroidir bien à plat. Tremper le dessous qui est plus lisse dans de la couverture de chocolat. Refroidir à l'air vif.

Les Blidahs. — Fouetter 3 blancs d'œufs en neige très ferme, mélanger 100 gr. d'amandes en poudre, 100 gr. de sucre, 15 gr. de farine, un zeste d'orange et du carmin. Étendre cette pâte en forme ovale, sur tôle beurrée et farinée, au moyen d'une empreinte spéciale en fer blanc qu'on mouille à chaque fois. Poudrer fortement le dessus de sucre glace et cuire à four modéré 10 à 12 minutes. A défaut d'empreinte, employer un carton très épais évidé.

Tuiles aux amandes. — Proportions : 2 blancs d'œufs, 100 gr. de sucre, 50 gr. de farine, 50 gr. de beurre, 40 gr. d'amandes effilées.

Travailler le tout avec les blancs. Déposer sur une tôle beurrée des petites cuillerées de pâte de place en place. Les étaler un peu à la fourchette et les saupoudrer de sucre glace. Cuire à four chaud 4 ou 5 minutes. Aussitôt cuits, déposer ces gâteaux sur un rouleau à pâtisserie en les pressant un peu avec la main pour leur en faire prendre la forme cintrée jusqu'à refroidissement.

Macarons de Nancy. — 100 gr. d'amandes, 200 gr. de sucre, 2 blancs d'œufs, vanille.

Piler les amandes en ajoutant le sucre peu à peu, puis les blancs d'œufs crus mis en plusieurs fois, parfumer à la vanille. Il faut obtenir une pâte molle, mais qui ne s'étale pas. Coucher cette pâte à la poche, en forme de grosses pastilles, sur des feuilles de papier et cuire à four doux pendant 12 à 15 minutes après les avoir légèrement humectées d'eau et saupoudrées de sucre glace. Pour les détacher du papier, les déposer sur une plaque mouillée où on les laisse quelques minutes.

Macarons de régime. — Piler 100 gr. d'amandes émondées, en les additionnant peu à peu de 150 gr. de miel; la pâte étant très fine, y mêler une cuil-

lerée à soupe de fécule et de la vanille, puis un blanc d'œuf en neige ferme; faire des petites boules de cette pâte, les placer sur feuille de papier et cuire à four très doux 12 à 15 minutes. Quand ils sont cuits, poser le papier sur une planche mouillée pour qu'ils se décollent.

Meringues Chantilly. — Avec de la pâte à meringue suisse placée dans une poche munie d'une grosse douille ronde, on couche sur une tôle beurrée et farinée, comme des moitiés de gros œufs, un peu espacées les unes des autres. On les saupoudre entièrement de sucre en poudre et, après une minute on retourne la plaque sens dessus dessous pour faire tomber le sucre qui n'a pas adhéré après la pâte. On fait cuire les meringues à four aussi doux qu'une étuve, pendant un grand quart d'heure puis on les décolle et on appuie en dessous avec un œuf pour les creuser pendant qu'elles sont molles. Les mettre à l'étuve (mais renversées) et les laisser jusqu'à ce qu'elles soient absolument sèches. On peut les faire aussi longtemps d'avance que l'on veut en ayant soin de les tenir enfermées et au sec. (Voir figure 11 page 26.)

Oranges glacées en tranches. — On pèle les oranges sans les écorcher et on les sépare par tranches dont il faut enlever soigneusement toute la peau blanche, puis on les range debout sur un tamis sans qu'elles se touchent et on les fait sécher un peu au-dessus du fourneau. Cuire dans un poêlon de cuivre du sucre au caramel dans lequel on trempe alors les tranches d'orange une à une en les tenant du bout des doigts par une extrémité, puis on frotte un peu le dessous sur le bord du poêlon pour enlever l'excédent de sucre et on les dépose à mesure debout sur un marbre huilé. Quand elles sont toutes trempées, on les reprend pour tremper l'extrémité par laquelle on les tenait. Si on les pique avec une aiguille ou un couteau pour les tremper, on fait sortir le jus de l'orange par cette blessure, il se glisse entre le fruit et le sucre et occasionne la fonte de celui-ci en très peu de temps. Si le sucre se refroidit et devient trop épais avant que l'on ait terminé, on peut le réchauffer autant de fois qu'il est nécessaire, mais il acquiert à chaque fois une couleur de plus en plus prononcée.

Mandarines glacées. — On opère de la même façon pour glacer les mandarines soit en tranches soit entières. Dans ce dernier cas, on fait généralement des queues et des feuilles en sucre, en verdissant le reste du sucre, mais ce travail exige une certaine pratique.

QUELQUES FANTAISIES

DANS LES DESSERTS GLACÉS

Coupe Viennoise. — Garnir des petites coupes à fruits avec du café glacé et couler une bordure de crème Chantilly avec une poche et douille cannelée.

Coupe Marinella. — Glace aux fraises dressée en coupes, crème Chantilly rosée par un peu de purée de framboises pour décorer le dessus en forme de 8.

Coupe Litvine. — Fruits de saison macérés au kirsch au fond de la coupe, glace vanille par-dessus, un petit monticule de Chantilly au kirsch au sommet.

Coupes Démon. — Glace à l'ananas arrosée de sauce framboise, entourer le tour de la coupe de tranches d'oranges parées à vif et macérées au grand Marnier. Pas de crème Chantilly.

L'assiette Martiniquaise. — Glace à l'orange dans une assiette à gâteaux, bordure de Chantilly autour, rondelles de bananes macérées au rhum sur la glace. (Voir illustration, page 157.)

Le Caprice d'Arlette. — Dans une assiette à gâteaux, glace à la vanille mélangée de morceaux de marrons glacés. Bordure de Chantilly parfumée café autour. (Voir illustration, page 157.)

La Créole Neigeuse. — En coupe à fruits, glace au chocolat mousseuse, bien étalée à plat, puis disposer dessus des gros points de crème Chantilly et une rondelle de banane macérée au rhum sur chaque point de crème. (Voir illustration, page 157.)

Assiette Tentation. — Glace pistache au centre en forme un peu allongée avec semis d'amandes effilées et grillées dessus. Poser une demi-pêche au sirop d'un côté et de la crème Chantilly de l'autre. (Voir illustration, page 157.)

LES FRUITS

La Nature qui a comblé la France de ses dons, ne l'a pas oubliée dans la richesse de ses vergers. Or, les fruits sont au premier plan des préoccupations concernant les régimes, en raison de ce qu'ils représentent l'aliment le plus près de la nature, puisqu'ils sont l'essence, l'aboutissement du travail fécondant du végétal. Le fruit mûr à point, et surtout mûri sous le soleil à son époque normale, est riche en vitamines et s'il est parfois moins flatteur à l'œil que celui qui est issu de la flore scientifique, à grand renfort de verre et de rayons ultra-violets ou infra-rouges, il est en revanche le fruit vivant, naturel et non artificiel.

La théorie végétarienne préconise la consommation des fruits au début des repas et non à la fin comme nous le faisons généralement et cela afin que l'on en consomme plus que lorsque se présentant comme dessert, il n'est plus mangé avec appétit mais par gourmandise.

Il faut convenir que c'est un apéritif autrement sain que les mixtures jaunes, vertes ou rouges que servent tous les cafés de France et de Navarre et... d'Amérique dont le pavillon couvre l'horrible et dangereux cocktail.

Et certes, le *fruit apéritif* est une formule à lancer, on a d'ailleurs commencé avec les jus de fruits, mais encore faudrait-il être sûr qu'ils sont naturels et n'empruntent rien à la chimie.

Donc, il faut manger des fruits, beaucoup de fruits et si l'on veut bénéficier de toutes leurs plus actives propriétés, il faut les manger sans les éplucher; ceux qui, bien entendu, peuvent se manger ainsi, comme font nos petits paysans qui croquent à belles dents pommes et poires sans même regarder de trop près à la propreté de la pelure. Il est évident que l'on ne peut manger la peau des bananes, oranges, ananas, etc...

Comme chaque saison nous apporte son tribut, il n'est pas difficile en France de suivre ces prescriptions pour être un parfait végétarien 100 %.

LES CURES AU JUS DE FRUITS

Les principes actifs reconnus des vitamines ont amené la science médicale à préconiser les jus de fruits frais, dont les qualités, en même temps que l'agrément gourmand qu'ils procurent ont assuré le succès dans tous les cas. Les jus de fruits contiennent, outre les vitamines, filles du soleil, des sels minéraux indispensables à l'organisme. Ils sont dépuratifs, et agissent, d'après les Drs Jardet et Nivière, comme un véritable sérum alcalin. La cure de fruits est généralement faite avec des fruits sucrés et très juteux, tels : fraises, cerises, raisins, oranges, pêches, etc... Cette cure se poursuit pendant trois ou quatre semaines ou elle s'espace sur un temps bien plus long avec des coupures de quinze jours; mais nous conseillons de boire le jus de fruits de préférence avec un chalumeau, car ce jus étant toujours acide risque d'influer sur l'émail des dents. Cette précaution ne peut être considérée comme ennuyeuse.

Ne voulant pas allonger cette notice par des considérations médicales hors de votre compétence, nous allons seulement indiquer à quelles affections organiques doivent correspondre tels ou tels fruits.

Cure de raisin. — De 1 à 3 kg. par jour, suivant le cas. Le raisin est pressé pour n'en recueillir que le jus. Il est recommandé dans tous les cas de constipation, entérite, dyspepsie, congestion du foie, et toute manifestation de l'arthritisme.

Cure d'oranges ou mandarines. — Très recommandée aux nourrissons ou jeunes bébés, à des doses minimes évidemment, de 1 à 3 cuillerées à café par jour pour les nourrissons, et de 5 à 10 cuillerées à soupe pour les bébés de 15 à 30 mois. L'orange est aussi indiquée dans les cas de fièvre, pour les vieillards, convalescents, rhumatisants et scorbutiques. On peut additionner le jus d'orange d'un peu de jus de citron.

Cure de fraises. — Dose de 350 à 600 gr. par jour pour les arthritiques, rhumatisants, goutteux, hépatiques et malades *atteints de lithièse urique, diabétiques.* Les tuberculeux peuvent également s'y adonner en raison de la forte teneur en chaux, phosphore et acide sallicilique.

Cure de cerises. — Recommandée aux obèses, aux constipés, arthritiques, à la dose de 1 kg. par jour, qu'il faut avoir soin de dénoyauter avant et presser. En raison de la nature assez ferme des cerises, le presse-fruits est indispensable.

Cure de groseilles à grappes. — S'ordonne aux constipés, aux patients atteints d'affection du tube digestif ou des organes urinaires, en raison des qualités diurétiques de ce fruit.

Cure de pommes. — Ce fruit aide grandement à la digestion et convient particulièrement aux personnes qui mangent trop vite. Mais si on la mange à l'état de fruit, il faut la mastiquer convenablement. Recommandée également aux constipés, soit en fruit, soit en jus pressé.

Ajoutons, pour terminer cette notice, que la cure se fait soit par les fruits eux-mêmes, soit par leur jus.

TABLE DES MATIÈRES

Pages

Les régimes culinaires . . . 3
Les régimes. 5

POTAGES

Le bouillon de légumes . . 13
Potage Ambassadeur . . . 17
Potage Andalou 17
Potage d'asperges 15
Potage d'avoine 16
Potage Basquaise. 20
Potage à la bouillie de seigle 19
Potage Capucine. 16
Potage de céleri-rave. . . 16
Potage ceral oats. 20
Potage Chevrière. 19
Potage Colbert. 16
Potage Clamart 17
Potage Condé 19
Potage Conti. 19
Potage Crécy 18
Potage Cressonnière . . . 18
Potage Darblay 18
Potage Demarsy 18
Potage Dubarry 16
Potage Eclair 19
Potage Faubonne. 19
Potage Fontanges 17
Potage Freneuse. 16
Potage Garbure 19
Potage Germiny 19
Potage Hindou. 20
Potage Julienne 13
Potage Laitues. 16
Potage Lamballe. 17
Potage Longchamp . . . 18
Potage Marigny 17
Potage Mimi. 18
Potage d'orge 15
Potage Palestine. 20
Potage Parmentier. . . . 18
Potage Paysanne. 14
Potage au pourpier. . . . 20
Potage Printanier 14
Potage Purée aux croûtons 17
Potage Rohan. 16
Potage au riz 15
Potage Saint-Germain . . 17
Potage Soissonnais. . . . 18
Potage Suzette. 18

Pages

Potage aux tomates . . . 16
Potage Velours 18
Royale à Potage. 19

SOUPES

Soupe aux choux Parisienne. 15
Soupe à l'oignon et fromage 14
Soupe à l'oignon et au lait. 14
Soupe à l'oseille 14
Soupe Panade 15
Soupe Paysanne 14
Soupe Thourin. 15

LES SAUCES

Les sauces blanches

Sauce Aurore 28
Sauce Béarnaise 28
Sauce Béchamel 27
Sauce blanche ménagère. . 27
Sauce Câpres 27
Sauce Choron 28
Sauce Crème. 27
Sauce Estragon. 27
Sauce Hollandaise 28
Sauce Maltaise. 28
Sauce Mornay. 27
Sauce Mousseline. 28
Sauce Moutarde 28
Sauce Soubise 28

Les sauces brunes

Sauce Estragon 29
Sauce Italienne 29
Sauce Lyonnaise. 29
Sauce Madère 29
Sauce Périgueux. 29
Sauce Tomate. 29

Les sauces froides

Sauce Chantilly 30
Sauce Gribiche. 31
Sauce Mayonnaise 30
Sauce Ravigotte. 31
Sauce Rémoulade 30

Pages

Sauce Tartare 30
Sauce verte 30
Sauce vinaigrette. 31

Les beurres aromatisés

Beurre Maître d'hôtel. . . 31
Beurre d'estragon 31
Beurre de moutarde . . . 31
Beurre de pistaches, noix, etc 31

LES HORS-D'ŒUVRE

Artichauts à la Grecque . 39
Canapés au fromage . . . 33
Canapés à la Niçoise. . . 33
Canapés Parisiens 33
Céleris à la Grecque . . . 40
Champignons et cèpes . . 41
Fenouil à la Grecque. . . 40
Gourillos à la Grecque . . 40
Gourillos à la Niçoise . . . 40
Melon au Porto 40
Olives à la Picholine . . . 39
Olives à la Sicilienne . . . 39
Perles de melon au Porto . 40
Poireaux à la Grecque. . . 40
Poivrons doux. 41
Radis roses et noirs. . . . 41
Salade Algérienne 39
Salade de betterave . . . 34
Salade de céleris branches. 34
Salade de céleris rémoulade 34
Salade de chou-fleur . . . 34
Salade de chou rouge. . . 34
Salade de concombre. . . 33
Salade de pommes de terre 34
Salade de tomates . . . . 3[illegible]
Tomates à l'Andalouse . . 41
Tomates à la Murcie . . . 41
Tomates à la Russe . . . 41
Sandwichs divers. 42
Sandwichs au gruyère, chester, etc.. 42
Sandwichs de laitues. . . 41
Sandwichs aux poivrons . 41
Sandwichs aux [illegible] is . . . 42
Sandwichs à la tomate. . 41

Pages

Les petites entrées chaudes

Allumettes au parmesan. . 42
Beignets Amandine. . . . 44
Beurreck à la Turque. . . 43
Bouchées de Régime . . . 42
Brochettes du Jura. . . . 46
Chester cake. 43
Diablotins. 43
Fondants au chester . . . 42
Gnocchis à la Parisienne. . 44
Gnocchis à la Romaine . . 45
Gougère au fromage . . . 45
Palets Prinsky 44
Panure à l'Anglaise. . . . 46
Quiche au fromage 44
Ramequins 44
Sacristains au fromage . . 43
Soufflé au fromage 45
Tartelettes Milanaise . . . 45
Tartelettes à la Roumaine. 45
Tartelettes Suisse 45
Welsh-Rarebit. 43

LES ŒUFS

Les œufs brouillés 53
Les œufs aux champignons. 53
Les œufs aux Fleurons. . 54
Les œufs au fromage. . . 54
Les œufs aux fonds d'artichauts. 54
Les œufs aux pointes d'asperges. 54
Les œufs à la Portugaise. . 54
Les œufs aux truffes. . . 54
Œufs à la coque. 52
Œufs en cocotte Bergère. . 53
Œufs en cocotte Colbert . . 53
Œufs en cocotte Crème . . 53
Œufs en cocotte Florentine. 53
Œufs durs à l'Aurore. . . 56
Œufs durs à a Béchamel . 56
Œufs durs en côtelettes. . 57
Œufs durs en croquettes. . 57
Œufs durs en cromesquis . 57
Œufs farcis à l'Aurore . . 57
Œufs farcis à la Chimay . . 57
Œufs à la Poulette. . . . 56
Œufs en rissoles 57
Œufs à la Tripe 56
Œufs en vol au vent . . . 57
Œufs frits à la Moreno. . 56
Œufs frits à la Provençale. 56
Œufs frits à la sauce tomate. 56
Œufs sur le plat. 54
Œufs au beurre noir. . . 54
Œufs au miroir 54
Œufs à la Parmesane. . . 54
Œufs à la Portugaise. . . 54

Pages

Les œufs pochés

Œufs pochés à l'Anglaise . 52
Œufs pochés à l'Aurore. . 51
Œufs pochés à la Bourguignonne 52
Œufs pochés à la Cardinale. 51
Œufs pochés à la Florentine 52
Œufs pochés à la Hollandaise 52
Œufs pochés à la Mornay . 51
Œufs pochés à la Polonaise. 52
Œufs pochés à la Portugaise 52
Œufs pochés à la Sigurd. . 52
Œufs pochés à la Suzette . 52

Les omelettes

Omelette Arlésienne . . . 55
Omelette aux croûtons . . 55
Omelette à la farine. . . . 56
Omelette aux fines herbes. 55
Omelette à la Lyonnaise. . 55
Omelette à la mie de pain. 56
Omelette Mousseline . . . 55
Omelette à l'oseille. . . . 55
Omelette à la Parmentier. 55
Œufs froids à la Niçoise . . 57
Œufs à la Frou-Frou . . . 58

LES LÉGUMES

Artichauts à l'Argenteuil . 60
Artichauts à la Barigoule . 59
Artichauts chasseur. . . . 60
Artichauts à la Colbert. . 59
Artichauts à la Florentine. 60
Artichauts farcis. 60
Artichauts à la Mireille. . 59
Artichauts à la Printanière. 60
Artichauts à la sauce blanche ou vinaigrette . . . 59
Artichauts en quartiers à l'Italienne. 61
Artichauts en quartiers Lyonnaise. 61
Asperges sauce blanche . . 61
Asperges à la Flamande . 61
Asperges à la Milanaise . . 61
Asperges à la vinaigrette . 61
Asperges en pointes à la crème. 61
Aubergines à la Boston . . 62
Aubergines à la Duxelles . 62
Aubergines frites. 62
Aubergines à la Meunière . 61
Aubergines à la Provençale. 62
Aubergines à la Vauclusienne. 62

Pages

Bettes ou Cardes 105
Cardons au jus. 71
Cardons au parmesan. . . 71
Carottes à la Chantilly . . 71
Carottes à la crème . . . 71
Carottes glacées 71
Carottes panachées. . . . 71
Carottes au riz. 104
Carottes à la Vichy . . . 71
Céleris en branches. . . . 71
Céleris en beignets. . . . 72
Céleris à la Camondo. . . 102
Céleris à l'Italienne. . . . 72
Céleris à la Ménagère. . . 72
Céleris à la Milanaise. . . 72
Céleris au parmesan . . . 72
Cèpes à la Bordelaise . . . 74
Cèpes à la Provençale . . 74
Cerfeuil Bulbeux. 77
Champignons de couche. . 72
Champignons à la crème . 73
Champignons en Duxelles. 72
Champignons farcis. . . . 73
Champignons grillés . . . 73
Champignons en croûtes . 73
Champignons en purée . . 73
Chayottes 74
Chicorée à la crème . . . 74
Chicorée en pain. 74
Choux à l'Anglaise. . . . 75
Choux braisés 75
Choux Brocolis. 76
Choux de Bruxelles sautés . 75
Choux Bruxelles à la Clamart 104
Choux Bruxelles à la Créole. 104
Choux Bruxelles à la Lyonnaise 104
Choux en fritot 102
Choux farcis sans viande . 102
Choux au gratin. 75
Chou aux pommes à la Normande 102
Chou-fleur au gratin. . . 75
Chou-fleur en pain. . . . 76
Chou-fleur à la Polonaise . 75
Choux-raves. 75
Choucroute aux marrons . 101
Chou rouge aux pommes . 103
Les concombres 77
Courge à la Viroflay. . . . 76
Courges sautées. 76
Courges à la Vichy 76
Courges en galette 77
Courges en purée tomatée. . 76
Courge au gratin 77
Courgettes à la crème . . 77
Courgettes frites 77
Courgette à la Meunière . . 77
Crêpes à la Paysanne. . . 101
Crosnes aux fines herbes. . 78
Crosnes en croustades. . . 102
Crosnes à la crème 78

Pages

Croquettes d'avoine . . . 104
Croquettes de pommes de terre aux raisins 91
Croquettes de semoule . . 103
Croûtes Masséna 105
Endives à la Flamande. . 79
Endives en soufflé 79
Épinards à l'Anglaise. . . 78
Épinards à la crème . . . 78
Épinards en pain 78
Épinards en subrics . . . 78
Épinards aux tomates. . . 101
Les fanes cuites. 83
Fenouil à la Provençale . . 79
Fèves. 79
Flan de potiron 103
Flocons d'avoine. 104
Girolles à la crème . . . 74
Gratin Parmentier 105
Les Gombos. 79
Gratin provençal. 103
Haricots à la Bretonne. . 80
Haricots à la crème . . . 80
Haricots flageolets 80
Haricots panachés 80
Haricots rouges au vin . . 80
Haricots verts à la crème. 80
Haricots verts à la Maître-d'Hôtel 79
Haricots vers à la Paysanne 80
Haricots verts à la Portugaise 80
Jets de houblon 75
Laitues braisées au Madère. 80
Laitues en pain 81
Lentilles 80
Maïs en épis. 82
Macédoine en bordure . . 103
Macédoine de légumes . . 80
Marrons bouillis 81
Marrons en croquettes . . 82
Marrons en croûtes. . . . 81
Marrons grillés. 81
Marrons à la Normande . . 102
Marrons en pain. 81
Marrons en purée 81
Morilles. 73
Mirolles à la crème. 73
Morilles aux fines herbes. . 73
Mousseline au fromage . . 103
Navets à la crème 82
Navets farcis 82
Navets glacés 82
Navets en ragoût 82
Oignons farcis. 82
Oignons frits. 82
Oignons glacés. 82
Oignons en purée Soubise. 82
Oseille braisée. 83
Oseille (Fondu d'). 83
Pannequets aux épinards . 103
Petits pois à l'Anglaise . . 83
Petits pois à la Paysanne . 84

Pages

Petits pois à la Française . 84
Petits pois aux laitues . . 84
Petits pois mange-tout . . 84
Petits pois à la menthe . . 84
Pissenlits à la crème. . . . 105
Pois cassés 84
Poireaux 83
Polenta Chasseur 104
Pommes de terre allumettes 85
Pommes de terre Anna. . 93
Pommes de terre à la Badoise 91
Pommes de terre à la Boulangère 93
Pommes de terre Château. 92
Pommes de terre Chip's. . 85
Pommes de terre copeaux. 85
Pommes de terre à la crème 92
Pommes de terre croquettes 86
Pommes de terre fondantes 92
Pommes de terre Fraise. . 85
Pommes de terre gratin dauphinois. 93
Pommes de terre Dauphine 91
Pommes de terre Duchesse. 86
Pommes de terre Duchesse (2e formule). 86
Pommes de terre en gnocchis 94
Pommes de terre à la Hollandaise. 92
Pommes de terre à la Hongroise. 94
Pommes de terre Lorette . 91
Pommes de terre Lyonnaise 92
Pommes de terre Macquaire 91
Pommes de terre Maire . . 92
Pommes de terre Maître d'hôtel 92
Pommes de terre Mirette . 93
Pommes de terre Mont d'Or 91
Pommes de terre à la Neige 86
Pommes de terre au nid. . 85
Pommes de terre Normande 94
Pommes de terre paille . . 85
Pommes de terre persillées. 92
Pommes de terre Pont-Neuf 84
Pommes de terre Mousseline (purée) 86
Pommes de terre à la Savoyarde. 93
Pommes de terre soufflées. 85
Pommes de terre Suzette . 93
Pommes de terre à la vapeur 91
Pommes de terre à la Voisin 93
Pommes de terre Yvette. . 93
Pudding Comtois. 77
Quenelles de pommes de terre 103
Quiche aux carottes. . . . 106
Quiche aux oignons. . . . 106

Pages

Quiche aux poireaux. . . . 106
Soufflé Portugais. 101
Soufflé de pommes de terre. 94
Soufflé à la Soubise. . . . 102
Subrics d'épinards 78
Subrics de pommes de terre 94
Knepfes de pommes de terre au fromage. 94
Knepfes à la Polonaise . . 94
Salsifis frits. 95
Salsifis sautés fines herbes. 95
Salsifis au velouté. . . . 93
Semoule en croquettes . . 103
Soufflé d'endives. 79
Tomates à l'Algérienne . . 96
Tomates à l'Avignonnaise. 96
Tomates à la Cévenole . . 96
Tomates à la Duchesse . . 96
Tomates farcies au maigre. 95
Tomates fondues. 95
Tomates à la Hussarde . . 96
Tomates à la Mireille. . . 95
Tomates à la Napolitaine . 96
Tomates à la Piémontaise. 96
Tomates à la Portugaise. . 95
Tomates à la Provençale . 95
Tomates à la Saint-Germain 96
Topinambours 96

LES PATES ET FARINAGES

Cannelonis farcis. 99
Fondue au fromage. . . . 97
Fondue Neufchâteloise . . 97
Macaroni au gratin. . . . 97
Macaroni à l'Italienne. . . 97
Macaroni Milanais 98
Macaroni à la Niçoise . . 97
Nouilles fraîches (la pâte). 98
Nouilles à l'Alsacienne . . 98
Polenta à l'Italienne . . . 100
Polenta à la Génoise . . . 100
Raviolis à l'Italienne. . . 98
Farce à raviolis 98
Riz à la Créole 100
Riz aux légumes. 99
Rizotto à la Grecque . . . 100
Rizotto à la Milanaise. . . 99
Rizotto à la Piémontaise . 99
Riz Pilaff 99
Risi-Pisi. 100
Riz aux fruits secs. . . . 104

LES SALADES

Salade Argenteuil 113
Salade Béatrice 112
Salade Beaucaire. 111
Salade Belle Hélène . . . 111
Salade Carmen. 111

Pages
Salade à la crème 106
Salade Lorette. 112
Salade Macédoine 111
Salade Marguerite 111
Salade Mercédès 112
Salade Mimosa. 112
Salade Mousmée. 112
Salade Niçoise. 112
Salade aux œufs durs. . . 106
Salade Russe 112
Salade vinaigrette liée . . 106
Salade L'Heure du Berger. 113

LES FROMAGES

Fromages français et étrangers 115
Le Fontainebleau 115
Le Gervais ou Petit Suisse. 115
Considérations sur le lait caillé. 115
Fromage blanc. 116
Flan au lait caillé. 116
Autre flanc au lait caillé. . 116
Mousse au fromage caillé. . 116
Onchères de Lorraine . . . 116

LES MENUS VÉGÉTARIENS

LES RÉGIMES

Conseils et menus pour divers régimes 117

LES ENTREMETS

Entremets chauds

Abricots à la Condé. . . . 133
Ananas à la Bourdaloue . 132
Ananas à la Créole 132
Apple pie 126
Bananes soufflées. 133
Beignets chez soi. 128
Beignets Fleur d'acacia. . 128
Beignets Florida 128
Beignets d'oranges 128
Beignets de pommes . . . 128
Beignets de pommes en surprise 128
Beignets soufflés 129
Beignets Suzette 128
Charlotte aux pommes . . 132
Clafoutis aux cerises . . . 133
Crêpes aux confitures . . . 130
Crêpes aux épinards. . . . 101
Crêpes fines 130
Crêpes Georgette 130
Crêpes Suzette. 130
Croquettes Fructidor . . . 129
Croquettes de marrons . . 129
Croquettes de riz. 129
Croquettes de semoule . . 129
Croûtes dorées. 132
Croûtes à l'Eve gourmande. 131
Croûtes aux Fruits 131
Croûtes à la Parisienne . . 131
Croûtes aux marrons . . . 131
Gâteau de riz caramel. . . 125
Gratin aux cerises 131
Merveilles frites 129
Omelette aux confitures. . 127
Omelette Martiniquaise . . 128
Omelettes aux pommes . . 128
Omelette au rhum 127
Omelette soufflée café . . . 127
Omelette soufflée citron . . 127
Omelette soufflée vanille. . 127
Pannequets meringués . . 130
Pannequets à la Condé . . 130
Pannequets aux confitures. 130
Pannequets à la Lyonnaise. 130
Pêches Mascotte 133
Poires flambées 134
Poires à l'Impériale. . . . 134
Pommes à la Bonne femme. 134
Pommes meringuées . . . 134
Puddig aux fruits. 125
Pudding aux cerises . . . 124
Pudding au chocolat . . . 124
Pudding Fleur de Marie . . 124
Pudding aux flocons d'avoine. 125
Pudding aux marrons. . . 124
Pudding au pain 125
Pudding à la Reine 124
Pudding Sans-Souci . . . 124
Pudding Saxon 123
Pudding tapioca 125
Pudding vermicelle. . . . 125
Riz à la Condé 133
Rhubarbe-Pie. 126
Soufflé au café 126
Soufflé au chocolat 126
Soufflé Jacqueline 127
Soufflé au pain 127
Soufflé Palmyre 126
Soufflé aux pommes . . . 127
Soufflé Rotschild. 126
Soufflé vanille 126

Entremets froids

Bavarois au café 139
Bavarois au chocolat . . . 139
Bavarois Diplomate . . . 139
Bavarois aux fraises . . . 140
Bavarois praliné 139
Bavarois vanille 139
Blanc Manger 140
Charlotte russe. 140
Crème Française 141
Crème de Maïzena 144
Crème Mousseuse. 144
Crème renversée caramel . 141
Flameri de semoule. . . . 141
Fraises à la Cardinal . . . 143
Fraises à la Chantilly . . . 143
Fraises à la Margot 143
Fraises à la Singapour. . . 143
Framboises à la crème aigre 145
Fruits rafraîchis 144
Fruits à la crème. 145
Ile flottante 140
Macédoine à la gelée . . . 142
Melon à l'Orientale 144
Melon en surprise. 145
Meringues Fraisali 143
Mont Blanc 142
Mousse aux fraises 144
Mousseline aux framboises. 142
Œufs à la neige 141
Pêches à la Cardinal . . . 143
Poires à la Cardinal . . . 144
Poires à la Floretta. . . . 143
Pots de crème 141
Purée de bananes. 142
Riz Impératrice 141
Salade d'oranges. 142
Sauce framboise 144
Sauce Melba. 144
Turban d'Agen 142
Turban aux fraises 145
Les compotes de fruits . . 145

LA PATISSERIE

Les pâtes

Brioche chez soi 147
Pâte à beignets soufflés . . 148
Pâte à biscuit au beurre. . 149
Pâte à biscuit roulé. . . . 149
Pâte à biscuit de Savoie. . 149
Pâte brisée pour tarte . . 147
Pâte à choux 148
Pâte à crêpes fines. . . . 150
Pâte à crêpes ordinaires . 149
Pâte à crêpes de sarrazin. . 150
Pâte à frire. 150
Pâte à galette. 148
Pâte à gaufres Bruxelloises. 151
Pâte à gaufres ordinaires . 151
Pâte à Génoise fine . . . 148
Pâte à gnocchis 148
Pâte à meringue cuite . . 151
Pâte à meringue suisse. . 150
Pâte à pâté et timbales. . 147

LES CRÈMES

Crème au beurre Mousseline 152
Crème à la Bourdaloue . . 151
Crème à la Chantilly. . . 152
Crème fouettée. 152

Pages

Crème à gaufres. 151
Crème Pâtissière. 151
Crème Sambayon. 152
Crème à Saint-Honoré et choux. 151

LES GROS GATEAUX

Apprêts des pommes pour le chausson. 160
Gâteau Alexandra 159
Bûche de Noël. 161
Chausson aux pommes . . 159
Flan au lait. 154
Flan Martiniquais. 159
Galette des Rois. 153
Gâteau Mascotte. 161
Gâteau Moka 160
Gâteau Mousseline orange. 160
Gâteau aux noix. 163
Gâteau Saint-Louis. . . . 161
Gâteau Turinois (marrons). 163
Génoise glacée. 161
Pain d'épices ménager . . 162
Pain de Gênes. 162
Pain Normand 163
Plum-cake. 162
Quatre-quarts 159
Tarte aux abricots. . . . 154
Tarte aux cerises. 154
Tarte aux fraises. 154
Tarte grillée aux pommes . 153
Tarte aux pommes à l'Anglaise. 153
Tarte à l'Américaine. . . 154
Tarte aux pommes meringuée 153
Tarte aux reines-Claude. . 154
Tarte à la rhubarbe . . . 154

LES PETITS GATÊAUX

Allumettes glacées 164
Baguettes Flamandes. . . 165
Biarritz 167
Blidah 167
Bateaux fraises 166
Chaussons aux pommes. . 164
Condés. 164
Cornets feuilletés. 164
Feuilletés (petits). 163
Florettes 166
Fourrés au miel 166
Galettes bretonnes 166
Galettes à l'orange. . . . 166
Gâteaux de riz (Petits) . . 165
Gâteaux secs à thé, sans œufs. 167
Langues de bœuf. 163
Macarons de Nancy . . . 167
Macarons de régime. . . . 167
Madeleines. 165
Mandarines glacées. . . . 168
Meringues Chantilly . . . 168
Mille-feuilles. 165
Mirlitons. 165
Oranges glacées 168
Pains aux amandes. . . . 165
Palmiers. 164
Rochers à la noix de coco. 165
Roussettes. 163
Sablés de Trouville. . . . 167
Sacristains. 164
Succès aux noix. 166
Tuiles aux amandes . . . 167

LES FRUITS

Les cures de fruits 173

LES FANTAISIES GLACÉES

Assiette Martiniquaise . . 169
Assiette Tentation 169
Caprice d'Arlette. 169
Coupes Démon. 169
Coupes Litvine. 169
Coupe Marinella 169
Coupe Viennoise. 169
Créole Neigeuse 169

IMPRIMÉ EN FRANCE PAR BERGER-LEVRAULT — NANCY-PARIS-STRASBOURG — 1939



Fig. 59. — Truites de rivière à la Meunière (voir page 85).

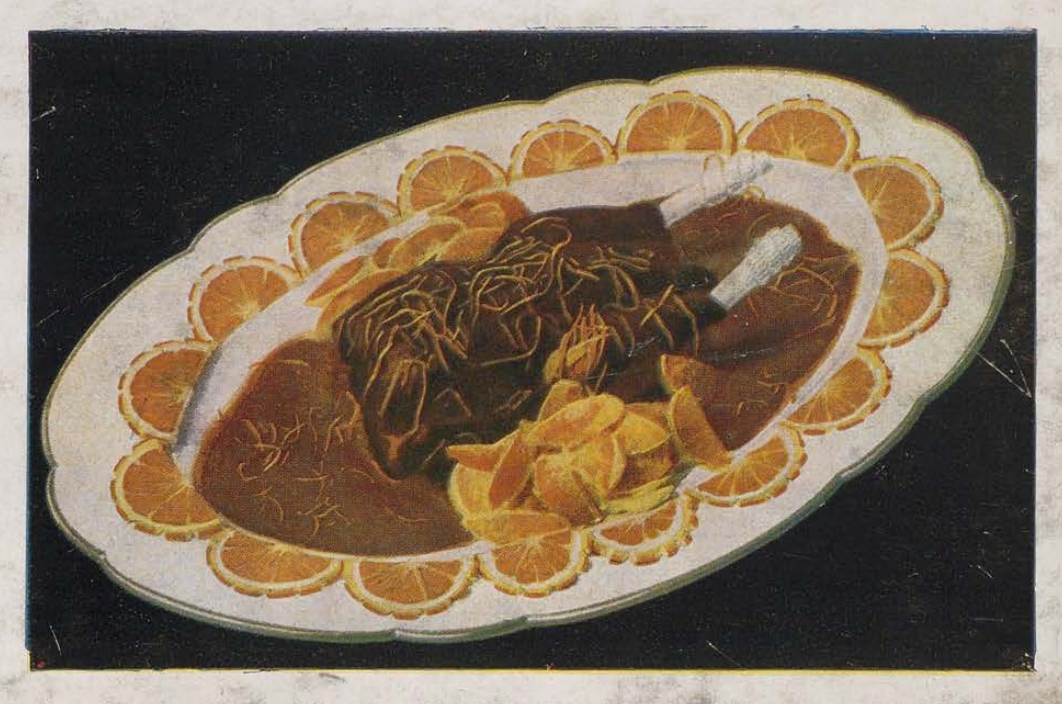
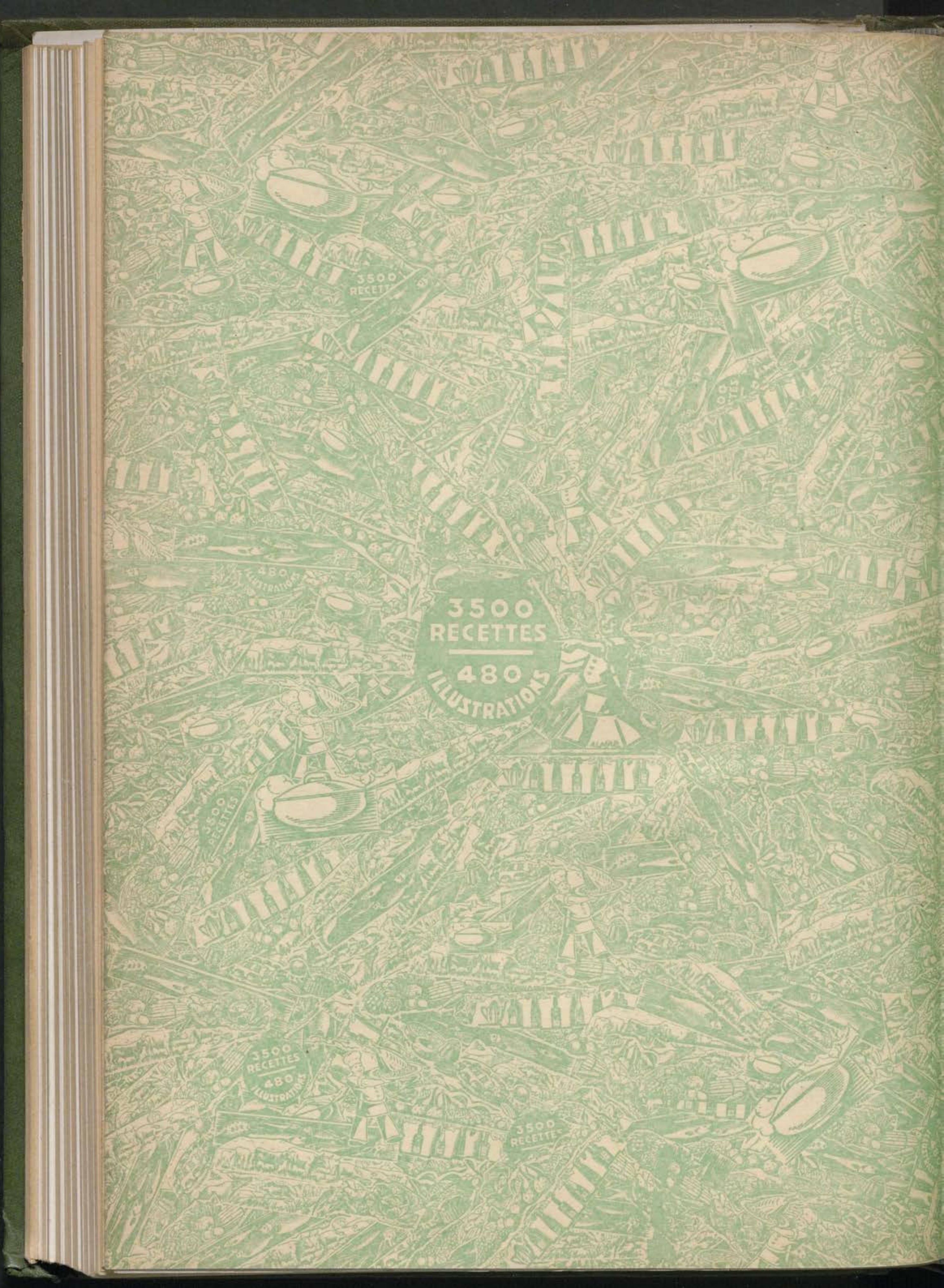
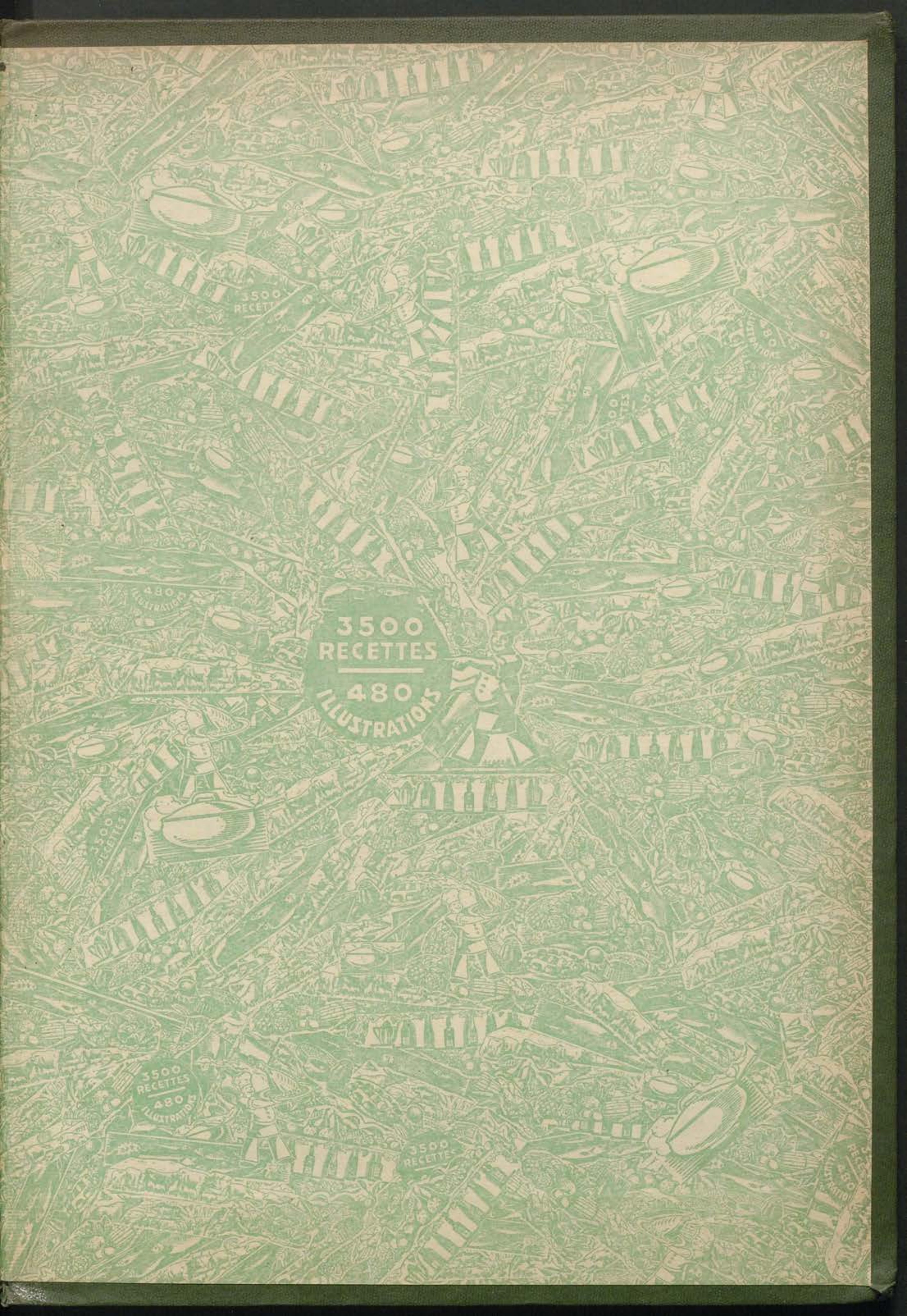


Fig. 95. — Caneton à l'orange (voir page 66).


3500
RECETTES
480
ILLUSTRATIONS


3500
RECETTES
480
ILLUSTRATIONS

